



Deporte
Última hora 2009
Última hora 2008
Éxitos
Triatlón
Material de competición
Portadas

Fotos de competición
Hawaii 09
Wildflower 09
Hawaii 08
Wiesbaden Germany 08
Lanzarote 2008
Hawaii 07
Wiesbaden Germany 07
Lanzarote 2005
Hawaii 2004
Lanzarote 2004
Campeon. del Mundo 03

Personal
Perfil
Fotos

Compañeros
Quiere ser patrocinador?

Prensa
Noticias de prensa
Para la prensa
General
Enlace
Libro de visitas
Contacto
Impreso

First days at Kona!

Primeros días en Kona,y aunque es mi sexto año,ha sido como si estuviera aquí por primera vez. Las mañanas y las noches son frescas,mas que los últimos años,y el sábado llovió como nunca! Empezó hacia mediodía,cuando estaba haciendo 1h40min de bici fácil,tras 50min de nado en el mar. Nos dió una pequeña tregua,y de nuevo casi toda la tarde lluvia a tope. 30min de carrera tranqui,y masage. El domingo también amaneció fresco,pero el cielo estaba despejado y parecía que iba a ser un buen día. Así fue,sol y sobre todo mucha humedad. El viento soplabá,y a unos 45mm de Kailua,cambió y empezó a soplar de lado con más fuerza que cualquier otro año...En fin,que todo igual y a la vez diferente;). A la tarde otro masage profundo,así que el día fue un tanto duro. Pero hoy he dormido genial,buen desayuno,y tan sólo natación. Así que día de regeneración y a disfrutar del sol! Aloha

so the first days in kona are over. yesterday i did my last long ride, i did 4,5h and i was feeling really good. the last days where really different than the last years. it was raining every day at lunch time! yesterday it was really windy, outside konas. i had a hard massage last night and today i am feeling tired. but i have a rest day today, i go only for a little swim. i am starting to feel a bit nervous now, so thats normal and a good sign :) aloha



Camino a Hawaii

Si,aquí estoy,6am,lista para marchar al aeropuerto rumbo Kona. Se puede decir que los deberes estan más que bien hechos y que tengo unas ganas tremendas de estar al "calorcito";). Los últimos entrenos han sido buenos y aunque el pie me duele que da gusto,he aprendido a convivir con ese dolor,y si he llegado hasta aquí,sólo me queda un pequeño esfuerzo más. De nuevo a la cafetería Lava-Java,donde he vuelto a quedar con Lexi y su familia. Y un poquito más tarde,llegaran Aitzane y Ciro con los que comparto casa y espero que una buena semana!! ALOHA

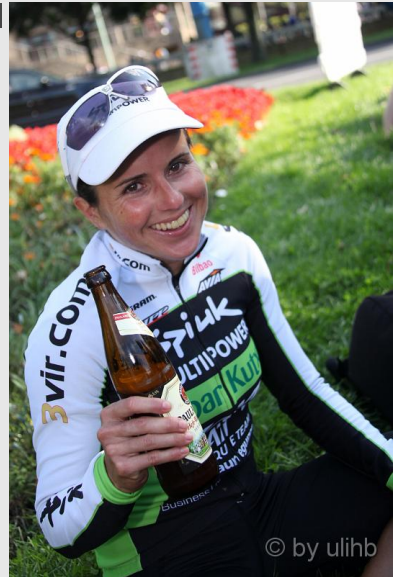
Mis memorias;)

No sé por dónde empezar...Al vez todo comenzó cuando decidí participar en Abu-Dhabi..Prueba grande,con gran participación,grandes premios,gran distancia..y muy temprana en el calendario,Marzo,al menos para mi. Esto supuso ir de concentración a Canarias ya en Diciembre,Canarias de nuevo,Mallorca,todo en busca del buen tiempo para acumular kilómetros en bici y coger la forma lo antes posible. Ya entonces mis problemas con el pie no me permitían correr,así que kilómetros y kilómetros en bici...En medio de todo esto el accidente,lo que supone ir de Mallorca a Bilbao a poner mi dentadura en condiciones,volver a Mallorca para seguir en la medida de lo posible con los entrenos. Todo esto conlleva no sólo desgaste físico,sino mental,al tener que mantenerme motivada y centrada de cara a Abu-Dhabi. Consigo un buen resultado,pero acabo agotada,y la semana de regeneración la paso entre médicos para recuperarme totalmente de las secuelas del accidente.

Y llega la siguiente caída en bici que me deja el sacro del revés,y yo sigo y corro en Wildflower,y después a seguir recuperándome....Tengo casi dos meses y eso me permite llegar a tope a Vitoria y ganar el europeo. Por fin ningún percance! Y llego al mundial también a tope,pero tres días antes me pongo enferma y compito con fiebre. Y la semana siguiente a antibióticos. Y tras esto mi cuerpo se revela. Ya no da para más. Tres semanas en las que no levanto cabeza,estoy vacía,agotada,no me quedan fuerzas para seguir luchando cuando se acerca "la prueba del año",Hawaii.

Así que decido marchar unos días a Formentera a desconectar,tumbarme al sol en la playa y no hacer actividad deportiva alguna. Descanso como nunca y parece que las fuerzas vuelven. Ya sólo quedan seis semanas,no mucho para hacer las cosas bien como me dice Ciro. Así en la primera,vuelvo a la carga,si,carga de trabajo con el medio ironman de Colonia al final de ésta. Llego cansada,pero sé que necesito competir para recuperar los ritmos y las ganas de pelear y sufrir. Sale mejor de lo que esperaba y esto me motiva para seguir adelante.

Ahora estoy mejor,y en la última semana dura antes de Hawaii. Pero todo esto me ha hecho pensar mucho. Llevo bastantes años en esto,y tengo probado que para aguantar bien el año debo empezar tranqui y no competir nada realmente serio hasta Mayo. Esta ha sido mi dinámica los últimos años,y me ha ido bien. Sé que como profesional de este deporte debería adaptarme,pero es como funciona. Aparte,de esta manera en invierno puedo competir por diversión en pruebas diferentes,como crosses,carreras populares,cicloturistas...Este año debido a mi pie y el calendario,no he hecho ni una sola prueba de las de "sin presión",simplemente salir a divertirme. He competido menos que ningún otro año,y estoy más cansada que nunca. Cuando ha llegado el momento de estar a tope y con más ganas que nunca,dado que Hawaii está a la vuelta de la esquina,yo sólo quería descansar,incluso me planteé no ir a Hawaii,sentía que el pie me dolía aún más...Uff,la que os he soltado! Pero escribirlo y contarlo me ayuda a ver que todo pasa. Que ahora como he dicho,estoy mejor,y que sólo me quedan tres semanas para tomarme el mayor descanso posible y recuperar mi pie y demás definitivamente!!!



© by ulihb

Spink

Ipar Kutxa

MULTIPOWER active

WAVE

BAT-- BASQUE TEAM

Bilbao

jaureguizar

wfeg gtz Business Location Rheinbach

AVIA

ZIPP

SRAM






Glasner

Abschied

17.09.2010

Ahrweiler Marktplatz | 18:30 Uhr

Programmablauf:

- Kinder-Duathlon vom TUS Ahrweiler
- VOR-TOUR der Hoffnung
- Abschiedsrennen von Björn Glasner mit Prominenten, langjährigen Wegbegleitern und Tour de France-Teilnehmern wie Christian Knees (Deutscher Meister), Gerald Ciolek, David Kopp, Luke Roberts und vielen anderen mehr.



Björn's last race:

sailfish
wetsuits

cirotobar.com

Second Win in 2010

After a few weeks, that I was feeling really bad and almost not able to train, I won yesterday the Half Ironman in cologne. Now I am really motivated for Hawaii and I'll try to start training hard now.
The race in cologne finished in the middle of the center and I enjoyed a lot. After the race we stayed in cologne for a nice dinner with Jason from SRAM, with my parents and friends.

Mini vacaciones!!

Lo primero ,y aún a riesgo de parecer pesada, gracias por los ánimos y felicitaciones que me mandáis antes y después de cada carrera.
Tras el mundial, me he pasado una semana de completo descanso, nada de deporte (si acaso un baño en la playa), y nada de ordenador.
En esta ocasión, al correspondiente cansancio tras una competición de 7 horas, se ha sumado mi gripazo, que me ha obligado a estar con antibióticos. Así que aunque hubiese querido hacer algo, me era imposible, ya que estaba cansadísima, sin fuerzas, y el cuerpo sólo me pedía tranquilidad, dormir y comer... Y yo encantada de la vida, ya que así he aprovechado para estar en Plencia con mi familia y con mis amigos, pasear por la playa, ir a cenar a la pollería cervecera Kilimanjaro... absoluta regeneración!!
De vez en cuando me acordaba con pena de la suerte de ponerme mala dos días antes del mundial, sobre todo cuando llevaba 2 años sin pillar la gripe. Por supuesto que estoy contenta con mi bronce, pero la pena se debe a no haber podido presentar más batalla... Hacia tiempo que no corría un triatlón tan duro y que me motivase tanto, y me encontraba mejor que antes del europeo. Pero lo que en principio era una ventaja para mí, se convirtió en una tortura... la natación genial, pero luego en la bici me costaba respirar en las fuertes subidas y no conseguía coger el ritmo, y corriendo me limité a acabar, ya que las piernas no respondían y las piedras machacaban mi pie lesionado. En fin, que di lo máximo que pude...
Así que esta vez no he acabado tan mal muscularmente hablando, ya que la intensidad de la carrera a pie no ha sido tan alta como en el europeo, y tan "sólo" tenía una gran fatiga, como ya he dicho, debido a la duración del triatlón y mis problemas de salud.
Ahora ya estoy mejor y empezando a entrenar poco a poco, tan sólo una sesión al día.
De nuevo lo que no ha fallado en esta ocasión es el apoyo incondicional de mi familia y amigos. Hay estaban mi tía y mi tío Enrique pegándose el palizón padre al recorrer en mi Renault Space los 1500 km desde Bilbao a Immenstadt, aguantando seis horas de carabana, y durmiendo en lo que llamaban la SPACE RESORT;))) Tres días durmiendo dentro del coche y sin ducharse!! Pero creo que se lo pasaron de miedo:). Ahí estuvo también mi novio haciendo las labores de mecánico, director técnico, aguador, y todo con la ayuda de su hermano Mario y nuestro amigo Nico, que se vinieron con la familia a animarme. Fue una gran experiencia en cualquier caso, donde disfrutamos de un sitio espectacular e hicimos nuestras risas;) Sé que mi estado de forma es bueno, y ello me tiene que dar fuerza y ánimos para afrontar la recta final de cara a Hawaii!!

My next race is gonna be on the 5.th Septmber in Cologne

After my two weeks break, I will start in Cologne at the 226half.
more information at: <http://www.koelntriathlon.de/>

Immenstadt pics

3rd place in the Worldchampionship in Immenstadt

After one of my hardest races in my career I finished 3rd in the ITU Worldchampionship in Immenstadt / Germany. I was in a really good shape and also really motivated before the race, so I travelled already on wednesday to the south of germany. We arrived in cold weather and rain, but I wanted to use the days before the event as good as possible. So I went straight for biking and also to swim in the (very cold) lake. In that night I know already, that it was a mistake. I started to feel sick, with a big cold and fever, the first time since two years!!! Until early saturday morning I was still not sure, if I was able to start, but I had so many supporters there, that i couldn't quit the race. At the end I was so happy with my decision, cause I finished on the 3rd place. That makes me really proud, cause in the last two years I finished every triathlon on the podium. Now I take two weeks off and try to get healthy asap. Thanks to all my supporters!!!



All packed!!!! Ready to rock. I am leaving to Immenstadt

That`s not all what I take to the ITU Worldchampionship :) But I put my most important things on the floor: My AVIA shoes, my clothes from Spiuk and my "race food" from MULTIPOWER. I must say, that I am really ready to race and I counting already the seconds to start the race. The days before a big event I am really nervous... :) Now I am on my way to Immenstadt/Germany

Rumbo al mundial

Si,ahora en breve me pongo en marcha hacia Immenstadt. Han sido unas semanas,tal vez no tan duras como antes del europeo,pero duras en cualquier caso. Ciro consideraba que el nivel que tenia era muy alto,y ahora se trataba de mantener o intentar mejorar un poquito. Asi,no ha habido tanta cantidad,pero si calidad y mas trabajo de máximos en el gimnasio. Todavía me acuerdo de todas vuestras felicitaciones el dia de mi cumple (gracias!!!!!!),y como alguno de vosotros me decia que no entrenase,je...El caso es que celebré mis 35 años con uno de los entrenos de carrera a pie que nunca haya hecho: calentar,y en la pista, 10x300m recup.1',8x1000m 2',6x500m 1'30" y vuelta a la calma...total 2h10min,y con un calor que se caian las moscas..Este ha sido el mas largo y mas duro de los entrenos de carrera a pie,el siguiente mas largo ha sido de 1h30min y ya los demás no han pasado de una hora y aeróbicos ligeros...En bici sólo un entreno de más de 4h con series en cuesta. Y en la natación,cortos pero intensos. Me costó bastante recuperarme del europeo,pero una vez descansada,he cogido el ritmo muy bien y creo que estoy algo más fuerte que en Vitoria. Además me motiva el hecho de que el circuito en bici es muy,muy duro:casi 2000m de desnivel en 130km. Tan sólo pido un buen dia y disfrutar subiendo y bajando y dando lo mejor de mi. Seguro que entonces la cosa saldrá bien!(toco madera);) Mañana espero poder hacer el circuito de bici y así decidir que ruedas uso,aunque probablemente sean las 808. Por lo demás, neopreno SAILFISH,mismas AVIA,casco y gafas SPIUK,mi máquina WAVE, y mi avituallamiento de MULTIPOWER que tan bien me ha funcionado en las últimas carreras. Como decia,a disfrutar y darlo toooooooooooooooooo!!!!



Thanks for all your Birthdaywishes :-)

Yes,another year,already 35!!! :).but really happy to enjoy this special day with all of you..Thanks for your friendship!

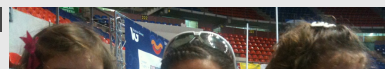
Celebración

Y como no,para dar las gracias a toda mi famili y amigos,gran celebración. De nuevo en el Ein Prosit de Bilbao,donde a parte de dus famosas salchichas y buenas cervezas, Aingeru el "supercocinero" nos sorprendió con una degustación de pintxos,aunque más bien eran mini platos elaborados..para chuparse los dedos!!



Primo Felix,su ama Mertxe y mi hermana Marta

Mis primitas Ainhoa e Irati

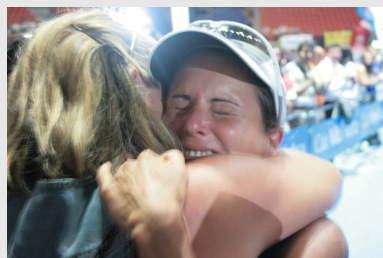




Mi tia MERTXE,mi fan number1

MI AMA

Como dice el autor de la foto,Aratz,una imagen vale mas que mil palabras....



MI AITA

Lo siento,no puedo evitar poner algunas fotos familiares..es que para mi fue muy emocionante todo lo vivido en Vitoria,y muy especial..y yo soy un poco membrilla;

Vuelta a la normalidad

Si,ya he puesto los pies en la tierra;)...Ha sido una semana completa de total regeneración:tres dias nada de nada,y el resto lo que me apetecía;30min de carrera,40min de nado,1h30 de bici,pero solo una de estas actividades al dia. Vamos,deporte salud,je,je..Pero como suele ser después de ganar un gran evento,hay que celebrarlo(sin desmadrarse;)),y atender a los medios que tan bien se portan con nosotros y nuestro deporte,sobre todo aqui en Euskadi. Gran cobertura de todos los periódicos y radios,y programa de mas de 50min en la ETB,que mas tarde fue emitido tambien en Teledeporte.

Este descanso me ha venido de maravilla,porque os aseguro que lo di todo en el europeo!!!

Como siempre,no había mirado la lista de participantes para no perder energias preocupandome por quién está o no está. Pero una vez en Vitoria todo el mundo me empezó a hablar de la inglesa,lo mucho que nadaba y corría,y que no lo iba a tener fácil(pero cuándo es fácil ganar,y quién decía que yo iba a ganar con total seguridad?).

Estoy muy motivada por correr en casa,y aunque puede haber cierta presión y nervios,las sensaciones son muy buenas.

Asi llega el dia de la carrera y se cumplen los pronósticos,Swallow sale con una ventaja de algo más de tres minutos. No problem,salgo a tope en la bici sabiendo que tengo que cogerla y dejarla pronto para llegar con renta suficiente para que no me"pille" corriendo. Puede sonar fácil y un poco sobrada,pero confiaba en mi bici,y aunque al pasarla se quedo un tiempo a mi estela,en cuanto llegó la subida del embalse,arranqué como si me fuera la vida en ello. Sabía que si no me tenía a la vista como referencia,la podría meter tiempo. Y así empiezo a correr con casi 7min de ventaja. Pero no me relajo,nunca se sabe. En la primera vuelta de 10km se me acerca a 5min,en la segunda mi pie empieza a doler debido a la zona de piedra del circuito pero aprieto los dientes..Empiezo la tercera y última vuelta con 3min y medio y con toda la gente y familia nerviosa,pidiéndome un esfuerzo más..Y a pesar de parecer que no podría,que la inglesa iba muy fuerte y se acercaba,saqué fuerzas de todos los ánimos que el público me mandaba,y al final llegué incluso a sacarla un minuto...Y llego a la meta,y no puedo evitar emocionarme;un grito sale de mi garganta,y no es de rabia como se podría



pensar,es de liberación,de alegría,de que he sido capaz después de tantos problemas..Y allí está toda mi familia,mis padres,mi hermana Marta,su novio Jabi,mis primos Felix,Ruben,Iranzu,Ainhoa,Irati,mis tias Mertxe y Mariluz,mi tio Enrique,mi entrenador Ciro con Aintzane e Ibai,mi sponsor Uli..Y no puedo más que darles las gracias a todos ellos y a toda la gente que se acercó a animarme... Asi que después de tanta emoción fuerte,bajón a tope a nivel fisiológico,vacio total durante dos días,y mucho dolor en mi pié, poco a poco arriba,para ahora en esta semana volver a la rutina de entrenos poco a poco. Tanto Ciro como yo creemos que estoy en un gran estado de forma y es cuestión de mantenerlo sin forzar hasta el Cpto del mundo de larga distancia. Asi que ahora a por el mundial,y a todos otra vez mil gracias!!



My nice country:

Nice Pictures from Uli

Watch more nice picture at :
http://www.ccm-sport.de/ccm_css/galerie/European%20Championships%202010/album/index.html



YES !!! I did it again ;)

A few minutes ago i defend my European Title in Vitoria. I am very happy to win my first race in 2010 and in front of all my family and friends here in Vitoria close to Bilbao is even more special for me. Now we celebrate with all...

¡VAYA EQUIPO!

Estoy de acuerdo con Ciro; esta si que es la roja ;)



Cpto. de Europa en casa

Si,ya estoy en Vitoria insatada en el Gran Hotel Lakua.Ya hemos pasado la recogida de dorsales,la reunión técnica,el desfile de naciones,la rueda de prensa,pasta party...y ahora sólo queda pasar por lo boxes,por las dos transiciones a dejar el material. En la T1 una vez me quite mi neopreno Sailfish tras 4km de natación,me espera mi bici WAVE TT con los mismos colores que llevé en Hawaii,rueda delantera ZIPP 808 Y trasera ZIPP 1080,acople ZIPP,y con ella mi gasolina para los 120km,las barritas MULTICARBO Chocolate con creatina de MULTIPOWER. En la T2,me calzaré mis AVIA BOLT I y cogeré mis geles de sabor cola,con aporte de guaraná para esa energia extra que necesitaré en los 30km de carrera a pie,y sabor menta,que tanto agradezco al final cuando ya estoy un poco cansada de tanto sabor dulce. Ya tengo ganas de dar todos estos pasos. Llevo tiempo sin darlos,he entrenado a tope,las sensaciones son buenisimas,y me apetece disfrutar dandolo todo mañana,por mi,pero también por toda la familia y amigos que se van a acercar a animarme. Y por supuesto por todos vosotros que desde el principio de año me habeis mandado tanto animo y cariño.Espero que disfruteis también. Finalmente la salida será a las 9 en lugar de las 8..uf,una hora más que esperar para dar caña!!!! ;)

Si,al fin he podido completar sin percances(voy a cruzar los dedos) la planificación completa de cara al europeo,y ahora comienza la cuenta atras. Ha sido duro volver a las series de potencia en bici y a las series en la pista para luchar por recuperar mis viejos ritmos,pero lo he conseguido,y ese disfrute sufriendo en el entreno,lo he recuperado. Hacia tiempo que no estaba tan centrada y motivada con mis entrenamientos,,y creo que estoy bastante fuerte. Lo que más me ha costado es volver a correr "rápido",pero ver que cada día iba mejor me animaba. Lo único que no acaba de mejorar es mi pie;me permite hacer los entrenos,pero cuando acabo una sesión dura se me queda muy dolorido,y aún no puedo andar descalza...Pero como ya he dicho al fin he podido hacer 2 rodajes de 1h55min,cuando en los últimos meses no he pasado de 1h20m. El último de ellos decidí hacerlo en el triatlón de Bonn. Me explico;este triatlón lo puedes hacer también por relevos y tenía la oportunidad de formar parte del equipo de Bunter Kreis "Herzflattern",una organización benéfica. Contaban con el nadador,la bici la haría mi novio y la carrera a pie me tocaba a mi. Así que,55min de calentamiento y seguido los 15km del triatlón. El nadador no salió muy lejos de los primeros;Björn voló en la bici colocándose en cabeza con una diferencia abismal,y yo hice mi test a cuatro el kilómetro(era lo que tocaba y yo tampoco estaba para más después de la semana que había tenido),manteniendo esa primera plaza y disfrutando del buen ambiente que hay en Bonn. Esto fue el domingo pasado,y ahora esta semana la caña ha bajado un poco para empezar a descansar y asimilar todo el curro,je.. Ahora lo que tengo ganas es de competir!!



PARENTESIS

Como decía,siento mucho no haber escrito nada hasta ahora,pero necesitaba tomarme "mi Kit-Kat" ;). Después de Wildflower ya estaba "pactado" un buen descanso,pero por muchas razones,ha sido mas largo de lo pensado.. Al aterrizar,la primera semana,aunque entrenes poco,no es realmente lo que se llama descanso; te quedas dormido a horas insospechadas mientras intentas hacerte de nuevo al horario local,quieres ver a tus amigos y familia y quedar con ellos,ir al cine,tomarte unos pintxos,sesión de fotos con Spiuk(muy divertida por cierto,donde pude sacar mi vena interpretativa;) y para cuando te das cuenta,esa primera semana ha pasado y sigues un tanto cansada. Así empiezo la rutina de entrenamientos,pero noto que mi cuerpo me pide tranquilidad y sobre todo dormir y dormir..asi que cumplo en la medida de lo posible con la plani pensando que pronto viene otra semana de regeneración a tope para afrontar las semanas mas duras de cara al europeo...y madre mia si regenero!!!! Marcho a Alemania donde se que voy a tener tranquilidad a tope,y me dedico a deguir durmiendo y durmiendo...Soy de las personas que no suele aguantar en la cama mas alla de las 8h de la mañana,pero ahora podía aguantar hasta las 10h perfectamente. Me preguntaba,"¿será que estoy enferma?¿estará pasando por la llamada astenia primaveral?",pero creo que la respuesta era bien sencilla:desde el accidente el 15 de febrero en Mallorca,me he pasado el día de un lado para otro para recuperarme lo mas rápido posible,he seguido en la medida de mis posibilidades con los entrenos,he viajado al Oriente,competido duro,otro accidente,más viaje,más competición,y todo con mucho nervio acumulandose dentro de mi cuerpo...asi que encuanto le he dado un pequeño respiro,mi cuerpo ha sacado toda la tensión acumulada y me ha dicho "Tia,dame un respiro,necesito un paréntesis!!!!". Y que puedo decir..muchas veces nos obsesionamos con entrenar y entrenar(yo la primera),y no nos damos cuenta de que un buen descanso es el mejor entrenamiento.

Ahora estoy en esas semanas duras,y las he empezado fresca,con energía,y eso me ha permitido disfrutar de nuevo del entreno,ver que mi pulso sube y sentir esos dolores en las piernas que tanto echaba de menos..El domingo pasado hice 5h de bici y seguido 40min de carrera ael,y ha sido el entreno largo que mas watos y pulso he conseguido en el tiempo que llevo entrenando con Ciro! Cómo echaba de menos la sensación de sufrir mientras lo das todo! Hoy es mi día de regeneración (50 min carrera ael,30 min nado suave),para afrontar los 3 últimos días de la semana más dura de cara al europeo de larga distancia. Y luego dos semanas para recuperar y llegar a tope a Vitoria. En estos últimos días no me queda tiempo más que para comer,dormir,y seguir con la recuperación de mi pie que va mejor,pero que después de la dura carrera a pie entre piedras en Wildflower se había resentido. Pero es lo que toca,y aunque hoy me he levantado como si 5 camiones me hubiesen pasado por encima durante la noche,estoy feliz de al fin sufrir con lo que realmente tengo que sufrir!! yujuuuuuuuuu!!

I took my first german lesson

First of all I have to say sorry, that I didn` t write something in the last weeks. But after Wildflower I took one week holidays and since then I am really training hard to defend my European Title in Vittoria. My form is every day a bit better and my foot feels better in the run. Last Monday I took my first german lesson and I must say I enjoyed a lot. Bis bald (see you soon) Virginia

14 ochomiles

Se dice pronto...desde mi rinconcito,me gustaria felicitar a esta JABATA,como bien dice su aita;)...ZORINONAK EDURNE! **[sigue ...]**





Happy with my performance in the second race this year

Second out of the water :-)



Big hectic shortly after this picture

About 1 hour before the start I had a real big hectic, cause the officials didn't let me start with my spiuk helmet. There "problem" was, that I took the stickers inside the helmet out. So I need to find in a few minutes a helmet, at the end one age grouper give me his helmet. That was really nice from him, but actually not a good start in the race for me.

Avia Wildflower: 2nd race, 2nd podium finish

Also my second race this year I could finish on the podium. At the end I was really happy with my third place. I did a really good swim, I came on the second position out of the water. so my swim training in the last weeks with my coach Ciro helped me a lot to improve the swim. The bike and the run was exactly what I thought I could do, cause I wasn't able to train so much. Now I have a nice rest and I hope I can cure completely my injuries.



AVIA Wildflower

Acabo de terminar de preparar la maleta y bolsa de la bici, así que todo listo para marchar al medio ironman de Wildflower. Y digo TODO LISTO, porque parece que mi "culete" está mejor y a pesar de algún dolor de vez en cuando, yo me encuentro fuerte. No es momento de pensar ni darle vueltas a cómo estaría sin las caídas, me quedo con que los últimos entrenos han sido buenos y que tengo muchas ganas de competir. Allí estaré junto a Eneko y Ruth en las carabanas que AVIA monta junto a los boxes de la prueba. Y es que este año corro con Avia, por lo que esta prueba tenía un aliciente más para recuperarme lo más rápido posible y llegar a este triatlón que tanto me gusta... Me encuentro motivada y con ganas de

BILBAO,y una noche en la opera

Loque no me perdí ayer es la invitación al estreno de "Le Nozze de Figaro" en el palacio Euskalduna de Bilbao, bien acompañada por mi amatsu. Y es que hace poco tomé el café que tenía pendiente con el alcalde de Bilbao, Iñaki Azkuna, y me dio unas invitaciones...pero lo más importante es que confirmamos el apoyo que desde el ayuntamiento tendré durante esta y la próxima temporada. No os imagináis la ilusión que me hace llevar la B de Bilbao en mi ropa! Y es que soy mas bilbaina que las amapolas, je...todavía hay gente que tiene dudas, creo que incluso alguna vez se me propuso para ser pregonera de la Aste Nagusia de Bilbao pero creían que no era de aquí. Me asocian a Sondika, Plencia, Gernika....si que es cierto que he vivido con mis aitas unos años en Sondika, que veraneo en Plencia, que quedé tercera en el mundial de duatlón que se celebró en Gernika en 1997...pero he nacido en Artxanda, viví hasta los 21 en el barrio bilbaino de San Ignacio, y ahora estoy empadronada en Bilbao y vivo desde hace cinco años en el que para mí es su mejor barrio, Miribilla;)...y siempre que me preguntan "de dónde eres?" respondo, "iii de BILBAO!!!" :)



BAT Basque Team

Ayer Jaureguizar cumplía 25 años, y lo celebró con sus mejores galas en La Bilbaina. Yo fui una de las afortunadas en ser invitada, pero no pude acudir ya que a la misma hora volvía a firmar con BAT BASQUE TEAM, patrocinador al que debo en gran parte haber conseguido un reconocimiento mayor por ese tercer puesto en Hawaii. Este año vuelven a la cita...gracias por seguir apostando por el triatlón!

JAUREGUIZAR

Entre caída y caída, también recibo golpes de alegría. Este año Jaureguizar me vuelve a patrocinar, y van dos...Aunque en realidad me lleva apoyando toda una década, y no sólo en los buenos momentos, si no sobre todo en los malos...me tendieron una mano cuando más lo necesitaba y gracias a su ayuda pude independizarme y empezar una nueva etapa personal y profesional, siempre tratándome como de la familia. Y es por ese cariño que creo me tienen(y porque soy su deportista favorita, je, je), que me ayudan en estas últimas temporadas. Ya he perdido la cuenta de cuántas gracias debería dar...



IPAR-KUTXA

Por tercer año, Ipar-Kutxa vuelve a apostar por el triatlón, y por tercera vez, volverá a ser mi equipo. Gracias a Jokin Gorriti y Carlos Osés, y a todo el grupo de Ipar Kutxa por vuestra confianza.

Neuroma de Morton y demás...

Son varios los que me han escrito diciendo que ellos también sufren esta molestia, que suele aparecer cuando menos lo esperas y es bastante doloroso. Esta inflamación entre los metatarsos en mi caso es muy pequeña, pero suficiente para no dejarme pisar bien y que cada vez que alguna piedra toca mi planta del pie, me da ese calambre o descarga que me hace ver las estrellas. Se habló de operar, pero pronto se descartó dado que no suele funcionar...Lo que más me ha ayudado es la técnica de los ganchos, que separa las fibras y tendones de entre mis dedos y el masaje de estos. Para correr utilizo un Leukotape alrededor del metatarso lo que hace que esté sujeto y no irrite ni inflame más mi tendón, más unas plantillas con una pequeña almendra en el centro del metatarso o empeine que ayuda a estirarlo y relajarlo. Para andar, tan sólo las plantillas con una almendra mayor (las plantillas me las ha facilitado PODOACTIVA, que ha abierto un nuevo centro en Bilbao, y que me ha hecho tantas como he necesitado y con las modificaciones que iba necesitando con una eficacia y rapidez impresionantes). De esta manera el dolor ha ido disminuyendo, aunque sigue ahí y de vez en cuando me da algún "toke". Así que últimamente no paro de ir al fisio por este problema y el de la rodilla, y ahora por el de mi espalda...El último golpe en bici en todo el sacro ha sido bastante fuerte, la cadera se me ha rotado, con lo que mi diferencia de longitud entre una pierna y otra parece aún mayor. Ando en bici, y tras algo más de una semana, he empezado a correr, pero los dolores son continuos y no puedo hacer mucha calidad, y si hago algo fuerte, acabo muy cansada, más de lo normal, y muy dolorida muscularmente. Sigo porque estoy convencida de que se va a pasar y voy a llegar bien a Wildflower, pero a veces tengo mis dudas y me pregunto si es bueno seguir llevando mi cuerpo al límite otra vez, la segunda este año, y todavía es Abril...





Otro accidente

Si, no se que pasa este año que la mala suerte me acompaña. De nuevo entrenando en bici, en Bonn, un coche parado en mitad de la carretera obliga a quien iba delante mio a frenar en seco; yo no puedo frenar a tiempo y me como su rueda delantera. Sali disparada por encima de la bici parando todo el impacto con el sacroiliaco y parte trasera de la cabeza (de nuevo el casco hace colchon). Rápidamente llegó la ambulancia y me realizaron rayosX, todo esto con calmantes para el dolor que era insoportable. No hay nada roto, así que de nuevo también puedo decir que he tenido suerte. A la tarde ya tenía toda la zona inflamada y de colores, pero podía moverme y andar. Hoy me duele todo el cuerpo... el culete parece mejor, pero el cuello hoy duele mucho más... joer, cuando había empezado a correr normal con series y todo, yo empezaba a tener dolores de los buenos (de los de "estoy entrenando tope"), me pasa esto... debe ser una señal de que tengo que tomármelo tranquilo este año ;) Pues nada, otra semana de entrenos fáciles, porque hoy descanso, pero mañana estoy encima de la bici y nadando de nuevo :) Por cierto, gracias por los ánimos que me habeis mandado tan rápido!! Así, ¿cómo me voy a parar a descansar? je, je

Tiempo de ocio

Pero no todo va a ser sufrimiento;)... Entre operación, visitas al fisio y demás compromisos, también he sacado algo de tiempo para mi.. He podido ir al cine, al concierto de YO LA TENGO (con invitación conseguida por Dani Garrido de La SER), y ser la primera en probar la nueva cosecha del txakoli de Bakio, gracias a que me hicieron el honor de nombrarme MADRINA del BAKIOKO TXAKOLINA. Ya fui madrina del Bizkaiko Txakolina en el 2006, y a este paso, me voy a hacer toda una experta de este elixir. De momento creo que los sorprendi con lo que me pareció esa primera cosecha; de un sabor afrutado y suave en un principio, pero que permanecía en el paladar durante un buen rato, je, je..



IMPLANTES LISTOS!

Si, esta tarde en la Clínica dental Albia, me han colocado los dos implantes. Mi amiga Kaitin me comentó que allí trabajaba el mejor, Ion Zabalegui, y a pesar de tener la agenda llena, me dio cita de un día para otro antes de marchar a Abu-Dhabi, y a mi vuelta ya tenía todo coordinado junto a la doctora Eva Berroeta (quien se ocupa de "fabricar" mis nuevos dientes) para realizar la operación: Me han colocado dos implantes dentales de titanio para sustituir los tres dientes perdidos en el leñazo. Como consecuencia de esa pérdida, el hueso que los albergaba siempre se encoje, y de ahí la discrepancia entre los dientes que me había diseñado Eva hoy para cementar y la encía que iba mermando. Para compensar esa discrepancia (que todavía puede seguir encogiéndose por dentro), Ion me ha puesto un injerto de mucosa de mi paladar sobre el aspecto externo de la encía de mis "dientes postizos". La técnica de microcirugía que han desarrollado, aquí, en Bilbao, les permite realizar "sin cirugía" todos estos procedimientos, de forma que externamente no queda rastro. Ahora un par de días de reposo, y para finales de junio es posible que tenga ya mi dentadura definitiva! Quisiera agradecer enormemente a Ion Zabalegui y Eva Berroeta el increíble y ágil trabajo que han realizado, y a todo su equipo, Mirari, Jenny, Esther. Todos se han portado de maravilla conmigo y tratado con mucho cariño, con lo que el poco daño que me han hecho se ha llevado mejor;)

Rueda de prensa de BAT Basque Team

Y a la vuelta de Abu-Dhabi, tanto Eneko como yo teníamos organizada por BAT Basque Team en la sede del Gobierno Vasco de Bilbao, una rueda de prensa con la ETB y demás medios especializados, al margen de los buenos resultados obtenidos en esta prueba, para hablar de nuestro calendario en este 2010, pruebas más importantes que vayamos a preparar con más mimo, sensaciones, ambiciones... La cobertura fue muy buena, y parece que poco a poco nuestro deporte, el triathlon, despierta más interés.



MULTIPOWER, new agreement

...Other reason to start in Abu-Dhabi was, that it was going to be a test, cause of the similar conditions to Hawaii, to try a new feeding for not having diarrhea... this has been one of my biggest problems in the last editions of Ford Ironman World Championship... So in December, I went to Hamburg to talk with Multipower, and they were happy to give me a bigger support and help me with the staff I should use during the training and the race. So, at least 3h before race, breakfast: white bread and scramble eggs, no coffe. 45min before race, one protein bar. Begining of bike, another protein bar, and during the whole bike trying to eat little by little the Multi-carbo bars, this time the new one with creatine, really nice and easy to eat (important for me cause my problems with the teeth ;)). To drink, I got with me 4 bottles; 2 with iso-drink and Basica, and the other 2 with RE-CHARGE DRINK that contains PeptoPro (helping muscle protection), vitamins, minerals and aminoacids. And during the run, I started with MULTICARBO BOOST, energy booster, caffeine, B vitamins and BCAA, and kepted my energy with geels of new flavour, Mint, really nice cause its not so sweet like others, and I don't know you, but after so many hours I'm really tired of so much sweet!!.... And I passed the test, no stomach problems at all!!

Diario de una carrera

Hace unos meses, me decían en mi web, que se echaba de menos que "los pros" escribiésemos, no sólo en los buenos momentos, si no también cuando pasábamos por momentos difíciles...

En fin, qué locura ha sido llegar a la salida de Abu-Dhabi. Nunca había tenido una prueba tan importante a estas alturas de temporada, y ha sido una auténtica carrera de obstáculos que empezó durante mis vacaciones en Maui. Allí ya noté mis problemas en el pie izquierdo que no me ha permitido correr apenas. Supimos al de un mes, que se trataba de un Neuroma de Norton, y desde entonces en rehabilitación... Gracias a Tricas, ésta ha dado un gran salto, y espero empezar



pronto con alguna serie en la carrera a pie! ¡Mi rodaje más largo han sido los 20km de Abu-Dhabi!
He pasado también por quirófano en Noviembre para resolver un problemilla que arrastro desde hace muchos años debido a tantas horas "encima del sillín".
Me he pasado todo el invierno de isla en isla buscando el buen tiempo para poder hacer toda la base aeróbica y la intensidad sobre la bici,y cuando las buenas sensaciones llegan,y pienso que con las buenas condiciones que tengo en la bici,no tengo que preocuparme tanto por la carrera a pie,llega mi accidente en Mallorca. Entonces,en vez de quedarme parada,me movilicé para intentar seguir adelante y llegar a Abu-Dhabi. Habían sido tantas horas de entrenamientos,tanta ilusión puesta en cada uno de esos entrenos,tantas muestras de apoyo por vuestra parte,que, a pesar de que alguna fuerza parecía ponerme a prueba cada día,yo iba a seguir...
No ha sido nada fácil,y aunque he intentado tomármelo con humor y mostrar mi sonrisa como siempre,no lo he pasado muy bien...El dolor de rodilla debido al impacto contra el coche,ha sido una auténtica tortura,y mi estado de ánimo era como una montaña rusa,tan pronto estaba arriba y me comía el mundo,como me venía abajo y me preguntaba para qué tanto sufrimiento. Pero entonces me decía,"qué narices,si te encanta lo que haces y los retos!" y estar en la línea de salida el 13 de Marzo,se había convertido en eso,un gran reto. No tenía que ganar ni demostrar nada a nadie,sólo quería demostrarme a mi misma que podía hacerlo. Y así ha sido...Ahora veo que ha merecido la pena,y el descanso de esta semana es tanto físico como mental...Estos días terminaba tan cansada de coco,que lo último que me apetecía era sentarme en el ordenador a contar mis batallitas...



Visita a la Mezquita

Y así al top ten tanto masculino como femenino,nos regalaron una visita guiada a la mezquita y alrededores de Abu-Dhabi la mañana siguiente a la carrera...

Al desierto!

..y por la tarde,rally en jeep a todo gas por las dunas!!..perdona Ruth,por querer más caña;)...

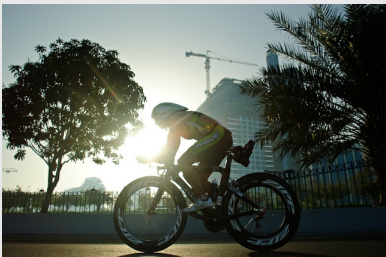


La expedición vasca

... y todo en compañía del basque team;)...Enhorabuena a Ruth por su vuelta a la competición,a Ciro por su segundo puesto en su grupo de edad en la distancia corta tras más de un año sin competir,a Pedro por ese primer puesto de su grupo de edad en la distancia larga,y por supuesto,ZORIONAK a Eneko e Iñigo por esa gran victoria.

Third place,a victory!!

Yes,I feel like I had won the race! This,and just being in the start, has been one of my biggest challenge...after the crash,sometimes i felt strong, but lot of times I felt like I couldnt do it,that It was too hard and painfully...but thanks to your support and that all of you believed in me,I could do it..One of the most difficult things was that I was really lost about my form;yes,i knew I was strong on the bike,but and my run? and the pain on my knee? could I stand the pain during the whole race? Those were all the questions I was doing to myself before the race. But,yes,not a good swim,strong bike (only at the end of it started the pain),and just press my teeth (what I still have;))during the run to keep the 3rd position. And the finish line! Suddenly all the pain,the tiredness and so,come together..but also a big happiness and satisfaction! I prove to myself again that I can reach what I want if I really want it and fight for it...Thanks again to keep me in focusing! **[sigue ...]**



Tomorrow is my first race in 2010 in Abu Dhabi

I am just getting ready for my first race this year. My bike is packed and I am starting to get nervous, cause I still don't know how my form is gonna be after my bad crash. Since then I wasn't able to do my run training, but my condition on the bike is really good. You can follow the race at: www.abudhabitriathlon.com . So please all cross fingers for me, to have a good start in the season. Thanks Vir

More than ever,THANKS!!

i MUST SAY THANKS TO ALL OF YOU!!!
After my bike crash I got more mails, calls and sms than after my good results last year. That really makes me happy and I am recovering much more quicker than I and the doctors thought. My motivation is now even higher than before. I got already some compromise teeth, so I can smile again ;)

Siii,os tengo que decir a todos ,gracias otra vez por vuestros animos!! Es increible la de sms,llamadas y mensajes en mi web que he recibido...más que cuando gano carreras;)...y eso me llena de alegría y me estoy recuperando mas rápido de lo que los médicos me han dicho! Ahora mi motivación es incluso mayor que antes,y os puedo asegurar que aunque sólo sea por vosotros,en Abu-Dabhi estaré en la

salida dispuesta a dar guerra otra vez!
Ya tengo mi nueva dentadura provisional, así que puedo volver a sonreír;)

Bad Crash in the trainings camp

Today I had a bad crash during a training ride in Mallorca. I was training with a few riders from the kuota team. Suddenly a car was slipping on the wet roads after one corner. The car went straight into our group and I hit the front of the car with my face. Lucky I was riding my new spiuk daggon helmet, he safed my life. I lost four teeth and got a few stitches in my face. My body is hurting all over. The doctors said I can't train for more than two weeks. The preparation for the race in Abu Dhabi is now stopped for a while. I will go back to Bilbao as soon as possible to take the complete operation.



Entrevista en Long Distance Triathlon Magazine

¿Cómo van los entrenos en este duro invierno?..Yo, como imagino la mayoría de vosotros, intentando cumplir las sesiones pasando el menor frío posible..pero es que está muy complicado!;)...y entre entreno y tiritona, realizando alguna entrevista más, como para el programa de ETB2 OBJETIVO EUSKADI, o para la revista internacional Long Distance Triathlon Magazine. Aquí os dejo el link para que la echeis un vistazo:) **[sigue ...]**

First trainings camp in Gran Canaria

The last days are being a kind of mix of sweet and bitter...
I mean, it is really nice to get all the prizes of BEST SPORTMEN/WOMEN of the year in the Basque Country cause of my great season I had last year, but on the other side I had big problems with my foot since Hawaii and I was not able to run. But the last days it seems to be better, and at least I have been training many hours and kilometers on the bike during 3 weeks in Gran Canaria, and the form looks not so bad;)



GALA EL CORREO

Por fin el lunes pude recoger el premio que, como ya os he dicho, he conseguido gracias a vosotros; mejor deportista vasca del año, premio que pone punto final a un 2009 increíble, y espero que un punto y seguido para el 2010;)
Lo recibí en una gala multitudinaria donde se congregó gente de todos los ámbitos de la sociedad vasca. Entre los premiados, el campeón del mundo de escalada deportiva Patxi Usobiaga, la jugadora internacional de balonmano Eli Pinedo, la trainera Kaiku, el pelotari Martínez de Irujo, y premios trayectoria para el ciclista Pedro Horrillo, "Matxi", y otro nombre muy ligado al ciclismo que abandona el timón de Euskaltel, Miguel Madariaga.
Como la deportista más votada me correspondió un cheque de 3000 euros que recibí de manos del director general de El Correo, Iñigo Barrenechea, para entregarlo a la organización que yo eligiera. No me costó mucho, busqué entre las ONG que IPAR-KUTXA apoyó en la campaña solidaria de la que fui protagonista, "Por un futuro mejor", y me decidí por ARREGIALDE, que desarrolla su trabajo en una de las localidades más desfavorecidas del sudeste de Haití, Arregy (de ahí el nombre de la asociación). Y como no podía ser de otra manera, todo mi equipo, familia y amigos, acompañándome en el evento.:)

La banda de rock HANS en concierto por Euskadi

No es que me haya pasado al "managing" del rock, je, je, pero me hace ilusión anunciar que Hans, junto a la banda bilbaína Cordura, tocan tanto en Bilbao, San Sebastián, como en Vitoria. Y me hace ilusión porque el cantante de la banda es Mario Glasner, hermano de mi novio.
No es que vivan de la música, pero es su verdadera pasión, y ya tienen algún disco en la calle y su sitio en Myspace. Les apetecía mucho venir a Euskadi ya que saben que aquí gusta mucho el rock en estado puro, así que intenté mover algunos hilos y pasé un cd a mi amigo Patxi, que casualidad conocía al cantante de Cordura, y finalmente fue él quien concertó los bolos.
Las fechas son 14 de enero LA KELO en Santurtzi c/Las Viñas 20h
15 de enero MOGAMBO txinterpe/donosti 21.30h
16 de enero PUB GORA gasteiz 21h
Espero que alguno de vosotros se anime, let's rock! **[sigue ...]**



Si, gracias, porque con vuestro apoyo, he conseguido ser reconocida como La MEJOR DEPORTISTA VASCA 2009 en el periódico EL CORREO. Es posiblemente el mejor premio que podía recibir para acabar este increíble año y empezar con ilusión el 2010, porque viene de vosotros... Me gustaria poder hacer un resumen de todo este 2009, pero necesitaria paginas y mas paginas.. y es que no solo ha sido un buen año deportivo, si no ,sobre todo personal...he disfrutado de cada día al máximo, en mis entrenamientos, en las competiciones, con mi familia y amigos...por supuesto que ha habido días no tan buenos, en los que me dolía todo y no tenía tantas ganas de entrenar; pero entonces (y os prometo que no es por quedar bien), me acordaba de algunas de las palabras de aliento que me habeis mandado, de los saltos de alegría de mi ama y mi hermana cuando me veían entrar en meta, de los abrazos de Björn, Ciro, Aintzane e Ibai, de esa lagrimilla escondida que se le escapaba a mi aita...y me decía "¡TIA, PONTE LAS ZAPATILLAS Y SAL A CORRER!"...Y aunque sea pesada, gracias otra vez!! Desde este rincón un saludo a todos los que ya me habeis felicitado por este premio. Y besazos a todos;



Best athlete of the year 2009

Hace ya 29 años que Virginia dio sus primeros pasos en el deporte. Claro que al principio fue como jugar al corro o con las muñecas. Ya con 13 años fue nominada a premios como el que hoy celebramos, primero como nadadora varias veces, luego como atleta y, en los últimos tiempos, como triatleta.

Su primera nominación en este deporte data de 1994. Por aquel entonces, cuando íbamos a competir en un triatlón, sus compañeros-rivales la miraban y decían: "Es la hija de Berasa". Pocos años después (y aún ahora) seguíamos yendo juntos a las competiciones y, entonces, decían de mí: "Es el padre de Virginia". ¡Qué vueltas da la vida!

En estos 19 años de triatlón aquella afición inicial ha crecido y mutado a ilusión, pasión, trabajo, medio de vida. La dedicación, el sacrificio de tantos años y su esplendoroso 2009 (8+1 triunfos) han hecho que su imagen esté continuamente en nuestra televisión EITB, en toda la prensa, en la calle, su voz en todas las ondas, etc.. Y han sido precisamente los medios de difusión quienes la han nominado a Mejor Deportista de Bizkaia de 2009. Con ella estaban en lid para este galardón Eunáte Agirre (Subcampeona del Mundo de bodyboard), Jaime Bergareche (Campeón de Europa de padel por parejas), Elaia Torrontegi (Segunda en el ranking de la UE de taekwondo) y Fernando Blas y Ching U Chai (Subcampeones del Mundo de judo-katas por parejas). Hubo menciones especiales para Edurne Pasabán por sus 12 ochomiles, Kaiku, Marino Lejarreta, Iker Muniain y Joseba Etxeberia, entre otros.

A esta gala del deporte vizcaíno acudimos toda "la saga de los Berasa": su amaxtu Luisa, Marta su hermana, con su "gusanito" Jabi, y algunos amigos como Oskar, Kaitin, etc. Los periodistas deportivos de la Asociación de Prensa votaron y otorgaron el galardón como MEJOR DEPORTISTA DE BIZKAIA 2009 a Virginia.

De esta cesta de Navidad que Olentzero le ha traído a Virginia hay que compartir, al menos, los turrónes y el jamón con Ciro Tobar, su entrenador: es el reconocimiento al trabajo bien hecho. Me gustaría que el año próximo Virginia te diese la cesta entera.

Desde esta ventana que me ha abierto Virginia os pido que sigáis enviándola vuestras "goods vibrations", imprescindibles para que Ciro se lleve la cesta el año que llega, a la vez que os deseo todo lo mejor para el nuevo 2010.

Salu2.

Javier Berasategui [\[sigue ...\]](#)

Happy days to all of you!!

I just want to wish you all the best in these days. Hope you enjoy with your family and friends and have a good time!!! Big hug



Like a Star

Mi hermana Marta no para de repetirme lo mismo, que no paro en casa, pero que me ve en todos lados!;).. Y es que IPAR-KUTXA, ha utilizado mi imagen para hacer una campaña solidaria de navidad y estoy po todo Bilbao, y para despedir el año BAT basque team, ha hecho un nuevo anuncio resumen con los éxitos conseguidos por los deportistas que patrocinan, y claro ,ahí estoy!! También he tenido mi espacio en la sección de triatlón que vuelve a la revista CORRICOLARI, en la revista SPORTLIFE, un anuncio de Zipp en PEDALIER, 6 páginas y portada del suplemento del periódico GARA ,Zazpika... Y claro, mi hermana aburrída de verme por la calle y en la tele, pero no en persona!je,je... **[sigue ...]**



Ajetreos

La verdad es que no se por dónde empezar, porque son un montón de cosas las que tengo que contar... siempre digo que voy a escribir algo cada día, pero luego llevo a casa tan cansada, que no me apetece ni encender el ordenador, lo que al final es peor porque se me acumula el trabajo;)... pero es que no paro! No hace mucho di unas charlas organizadas por IBERMATICA en una mesa redonda en la que se encontraban entre otros, la escritora Toti Martínez De Lezea, el hexacampeón del mundo de cálculo mental Aberto Coto, el restaurador del restaurante Mugaritz, nombrado hace poco el cuarto mejor restaurante del mundo (y donde comimos tras la charla!)... toda una experiencia personal.... También he estado en Madrid dando una conferencia junto a Ciro para la Escuela de Entrenadores... y en estos días todavía me quedan citas con ELCORREODIGITAL, que quieren hacer entrevista en directo a través del chat (gracias a todos los que me habeis votado! voy líder!), empaste de muela (tanta barrita energética no es buena;)), recoger algún premio.... Si, si, es parte de mi trabajo, y como ya os he dicho otras veces, es una gozada ver reconocidos tus logros, pero también tengo ganas de estar un poco tranquila y tener tiempo para mí, para estar mas con mis amigos y familia, y para hacer lo que realmente me gusta, ENTRENAR!.. Están siendo unas fechas complicadas, pero pronto será tiempo de sólo entrenamiento, y lo cierto es que para todo el ajetreo que tengo, no estoy tan mal, entrenando quiero decir!)

Laguna Phuket race and more

Qué rápido pasa el tiempo cuando estas disfrutando.. Si, no fue la carrera del año, pero qué esperaba después de una operación y estar tanto tiempo parada?? A pesar de todo intenté dar lo mejor de mí, en un circuito que estando en forma lo hubiese disfrutado mucho más: la natación, preciosa, empezábamos nadando en el mar para a los mil metros salir corriendo por la arena y saltar en el agua dulce de la laguna, madre mía qué duro!!;).. De la laguna salto a la bici y unos primeros 20km muy duros y rompepiernas, fuertes repechos y bajadas peligrosas. Últimos km llanos para bajarte a correr con un calor increíble y dar dos vueltas a un circuito de 6km precioso, también sube y baja por caminitos estrechos, arena, asfalto, hierba... En fin, que a pesar del calentón tan temprano (me refiero a la altura de la temporada en la que estamos;)), me lo pasé genial, y el quinto puesto es meramente anecdótico. Esta era la 16ª edición de una carrera que recuerdo solía leer en la Triathlete americana, donde iban los mitos del triatlón como Mark Allen, Paula Newby-Fraser y muchos más. Y este año he tenido el privilegio de ser invitada, disfrutando de una semana increíble, con unos organizadores que me han tratado como a una reina, y cumpliendo otro sueño de juventud. Espero repetir el próximo año. Ahora de nuevo unos días en Alemania, donde al poco de llegar he hecho un viaje relámpago a Londres para ver el concierto de David Gray junto a Uli y Björn, y para hacer una sesión de fotos para el catálogo de Sailfish del 2010. Tras ésta vuelta a casita, que no os imagináis las ganas que tengo!

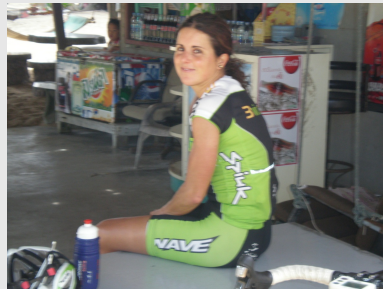


Kids race in Phuket

Again nice day here in Phuket. Not too much training cause tomorrow is the race so, after a big breakfast in the amazing buffet of the hotel, I went to watch the few races that they organized for the kids. I was waiting in the finish line for them with some other triathletes like Jan, Massimo and Tereza, and then giving the medals, and it was really nice to see how they were pushing to give their best and all the smiles on their faces. It took me back 20 years, when I started with the same illusion:). Little ride, lunch and straight to the press conference. Little rest, swim, thai massage and big pasta party in another nice hotel. So, all ready to rock!

Nice and sunny starting

Another nice and good day of training in Phuket. The hotel is so beautiful, that it is really hard to leave the room (actually house) for training. I could stay all day on the nice pool and enjoy the sun. Today we had the first meetings before the race. For lunch I went with a tv crew to a thai restaurant on the street and I must say the food was really good. At night we had the pro cocktail function where I could introduce myself and meet some others competitors, like Jan Frodeno, Belinda Granger, Tereza Mac El and Massimo Cigana. It was really nice to share some experiences of our careers, and some nice food:)





Si,se acabo lo que se daba,y ya hemos empezado,aunque todavia poco a poco como dije,a entrenar "en serio". En fin,que recibi una invitación para venir a correr el triathlon de Laguna Phuket el 6 de diciembre,y aunque en un principio me pareció un poco locura empezar tan pronto con una competición,luego pensé: viaje pagado,estancia en el mejor hotel de la zona "Banyan tree hotel" durante una semana,calorcito,un nuevo lugar para conocer...qué mejor manera de empezar a hacer kilómetros?..Asi que aquí estoy,en un hotel cuya habitación es una villa,con piscina incluida;),empezando a coger buenas sensaciones,y tommandomelo como un training camp. Si,el domingo sufriré "un poquito",je,pero con ganas.

THANKS TO ALL OF YOU!!

Yes,thanks to all my fans,cause in the last october almost 8000 people (from different computers) visited my website!! I hope we keep in touch and that "the family" follow growing up :)

Starting to train

After 4 weeks off,enjoying my third place in Hawaii with family,friends,media and all the people who has been supporting me,it´s time to think about next year. We are still thinking about the calendar,but for sure,I´ll try to race more in U.S. So this week I just started to train little by little in Germany,at the same time I´m in contact with my sponsors here:)



Especial agradecimiento a los Thate

Ya habreis notado que últimamente todas las fiestas las celebro en el restaurante de la familia Thate,y es que allí se reúne lo mejor de Bilbao,desde gente sencilla hasta los mas altos cargos,todos tratados por igual y el mismo cariño. No se si os fijaisteis en el pequeño cerdito que llevaba en la ropa para Hawaii;es el logotipo del restaurante. Y aprovechando la fiesta,les entregué una de mis camisetas con su logotipo. Y he de confesar que Enrique la luce mucho mejor que yo!!;)



Gracias a todos

Como viene siendo habitual,tras la última prueba del año,ironman de Hawaii,al llegar a casa toca un par de semanas de descanso. Pero este año debido al buen resultado en Hawaii y la gran temporada que he realizado,los medios han seguido "interesandose por mí",lo cual es un halago;).

Así que no he parado ni un día de un lado a otro;si no era un periódico,era la radio,y si no ver jugar al Bilbao Basket contra el Real Madrid,o al Athletic contra el Athletic de Madrid desde el palco...

Pero también aprovecho estos días para pasar la ITV,vamos,ir al dentista,masajista,podólogo,osteópata,ginecóloga...esta última me dio una pequeña sorpresa al hacerme pasar urgentemente por el quirófano para solucionar un "problemilla" que arrastro desde hace ya muchos años debido a ese continuo "contacto con el sillín";). La cosa era más grave incluso de lo que ella se imaginaba,y se vieron obligados a darme puntos internos(tenia muchos abscesos de pus viejos,una buena infección),externos,y realizarme una cirugía estética,lo cual me tiene sin poder hacer nada de nada todos estos días,y me obliga a estar más días parada de los que suelo estar...y por supuesto nada de bici...;).

Pero esto no me ha impedido organizar una pequeña fiesta de agradecimiento a todos mis amigos,familia y patrocinadores este pasado viernes. Como no,en el Ein Prosit de los hermanos Thate.

Allí estuvieron Jose de Spiuk,Jokin de Ipar-Kutxa,Gabriel de Jaureguizar,Uli de Wave que se vino desde Alemania,Javier de Maria,Beatriz con su hija Paula,Cristina del periódico Deia,Dani de la Ser,Marisa y Uxua de Falstaff,Ciro con Aintzane,Borja Oses,gracias al cual y su gran trabajo como abogado he conseguido ese tardío triunfo en el Half Challenge,y por supuesto mi familia,Björn y mis amigos. Y entre cerveza y pintxo,pequeña escapada a los estudios de la SER en Bilbao para realizar una entrevista en directo en el programa EL LARGUERO(la cual podeis escuchar desde aquí)....

En fin,que como veis,auténtico descanso activo;) **[sigue ...]**



ANUNCIO DEL BAT BASQUE TEAM

¡Qué pasada! Protagonista del nuevo anuncio del BAT, que a lo largo del día se puede ver en la ETB:) [\[sigue ...\]](#)

La noticia en EITB

Como os decía, por primera vez una televisión de casa viajaba a tierras hawaianas, la ETB, uno de los patrocinadores del BAT Basque Team. Esta es la noticia que daban tras la carrera. [\[sigue ...\]](#)

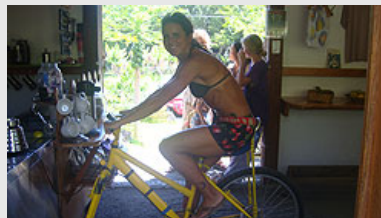


En casa

Ya he vuelto a casa, aunque todavía no he aterrizado del todo ;). Han sido cerca de tres semanas llenas de emociones que todavía estoy asimilando. Las sensaciones y el estado de ánimo previo a la carrera siempre me dan pistas de cómo puede ir esta, y yo estaba segura que si nada raro pasaba, iba a poder luchar por el podium. Y así fue. La natación, discreta, esperaba algo más, pero aún así no me desanimé, todavía quedaba mucha carrera. En la bici, desde el principio me encontré muy agusto y el hecho de ir pasando una y otra chica, y saber que por detrás no se acercaba nadie, me daba aún más fuerzas. Soplaban viento y el sol pegaba de lo lindo, pero me daba igual. Y así comienzo a correr en tercera posición, con muy buenas sensaciones y poniéndome segunda a los pocos kilómetros. Siento que voy bien y que el segundo puesto parece seguro... pero empiezo a sentir ese fuerte calor al salir del energy lab, y las ampollas me están matando, y por detrás alguien se acerca volando... en esos momentos lo estoy pasando tan mal, que ya no pienso en ese segundo o tercer puesto, sino en acabar, así que bajo un poco el ritmo y me bebo todos los avituallamientos. Me recupero, pero a falta de pocos kilómetros de meta, Mirinda me adelanta. Pero aún así sigo luchando hasta la meta... Y allí, no sé si llorar, reír, o qué. TERCERA EN HAWAII!!! Todo un sueño... Fotos, rueda de prensa, ceremonia de premios en la zona VIP;), fiesta, baile, alguna cervecita... Y por una vez, vacaciones de verdad en Maui. Y lo bueno sigue; al llegar al aeropuerto tanto la familia como la tele estaban esperándome... qué subidón! Lo cierto es que todos los medios se han portado increíble tanto antes como después de la prueba, haciendo una gran cobertura de la prueba; por primera vez una televisión vasca acudía a Kona. Y a todo esto, sumar el hecho de que el TAD me declara GANADORA del Half Challenge Barcelona!!!. Madre mía, qué año! ¿La clave de todo ello? Creo que ha sido la suma de muchos detalles; el buen trabajo de Ciro y su gran planificación, el haber podido cumplirlo todo sin lesiones ni enfermedades graves que me hallan tenido parada, el gran apoyo de todos mis patrocinadores, lo mucho que he disfrutado durante todo el año, y los ánimos que me habeis dado durante toda la temporada... Ahora eso, a asimilarlo y saborearlo. Y GRACIAS A TODOS POR ESTAR AHÍ!

Nuevo "potencímetro"

Hoy, vuelta a la zona sur de la isla. Han sido más de 5h de viaje en coche, pero solo por el paisaje y las carreteras, merecía la pena. Durante el recorrido, hemos parado en las que llaman "the 7 pools", supuestamente algo espectacular, pero no me ha parecido para tanto. De hecho, lo que más me ha gustado es una parada que hemos hecho en un pequeño local para beber algo. Hemos tomado unos smoothies elaborados todos con frutas orgánicas que allí mismo siembran y recogen, y con zumo de azúcar de caña que ves como lo exprimen delante tuyo. Pero lo mejor es que para que la máquina que exprime las frutas funcione, tienes que dar pedales en una bici con un curioso potencímetro; Si llegamos a buscar algo parecido, no lo encontramos!



Un poco de surfing!!

Hacia tiempo que no me subía a la tabla, así que aprovechando que estoy en uno de los mejores lugares para surfear, me he pasado toda la mañana disfrutando como una niña pequeña;)...y luego a la tarde tirada en la playa, que me dolía todo el cuerpo, je, je

Crucero en alta mar

Otro increíble día de relax y disfrute. El día comenzaba temprano con desayuno, snorkel rodeada de peces de colores y enormes tortugas, barbacoa y paseo por el mar. Tras esto, pequeña siesta y paseo por la playa disfrutando de uno de los mejores atardeceres que jamás haya visto. Cena en un pequeño local de comida asiática, y pronto a descansar... hacia tiempo que no me relajaba tanto :)



Relaxing in Maui including "Altitudetraining" ;)

Since 2 days I have my "Off Season" and relaxing on the island Maui. Today I went with the car on the Red Hill "Science City". The top of the mountain is 3055m high. It's my second time on Maui and I am enjoying a lot. After the mountain I had a really nice lunch in "Mama's Fish" Restaurant and relaxing evening watching the surfers on the famous Ho'okipa beach.

3rd Place in Hawaii !!!!!!!

Yes!!! I did it! I finished on the podium in Hawaii. That was my dream since I started Triathlon. I really felt good in the race and I have to say thanks to all the people who were crying my name. I didn't recognize, that I had so many fans so far from Spain and the Basque Country. That is why I am also writing in English for the first time on my website. I must say again that I am really proud of what I did in Kona/Hawaii and I am already really motivated to come back to the race in 2010, cause it was so close with the second place. The Australian women Mirinda Carfrae just passed me 4 km before the finish line (with a new run record) and for me the second place would be like a win, cause Chrissie Wellington is competing in another world.

I wanna say thank you to:

all the people on the road, who helped me a lot
the Zipp and Sram guys for the perfect set up
Uli (wave) for the good support and the nice bike
Spiuk for the new clothes
adidas for the fast run shoes

all my sponsor

all the people who crossed fingers for me

all the people I didn't write down so far, cause I am still so excited that I can't think straight.

Thank You!!!!

VIR

Ahora unos días de vacaciones en MAUI, y prometo que a la vuelta os cuenta más cosas :) **[sigue ...]**



La otra Makina

Hey, no me he olvidado! Aquí está la bici completa, que espero me responda toda la carrera!! Va equipada con ruedas Zipp 404 de la naterra y 808 trasera, plato aerodinámico de Sram con los cambios en punta que vuelven a su posición inicial tanto al subir como bajar piñones, mi casco aerodinámico y las zapatillas Adidas que casualmente se llaman KONA. Y para aguantar la paliza, mis barritas y geles Multipower, y todo vuestro apoyo desde allí. Y aquí tendré a Ciro, Aintzane, Ibai, Lexi, Karen y mi novio Björn, que lleva desde el primer día cuidando de mí las 24h del día:). Ready to rock!!

La cuenta atrás!

Aloha a todos otra vez!! Lo primero, daros las gracias a todos los que me habéis escrito dándome ánimos..uf, no os imagináis como me ha emocionado, vais a ser mi otro motorcito, y cuando vaya apretando los dientes y sufriendo, pensare en vosotros para seguir dando caña:)

Este es mi último desayuno relajado en lava-java antes de la prueba, y las mariposas en el estómago esta vez son miles, je, je.. Ya he nadado 20 min con Ciro, hemos estado con Lexi y la familia, y en un ratito salimos a dar "un paseo" en bici:). Nos imagináis el calor y humedad que hace este año, y para mañana pronostican un duro día de calor!! Pero no pasa nada, estoy lista para lo que sea! muxus a todos



ALOHA a todos!!!

Si, ya estoy en Kona!! Y parece que ya estoy más relajada, y es que esto de desayunar junto al mar, al solcito y escuchando buena música, ayuda un poquito, je, je.. Y por supuesto ya he estado con Lexi y familia. De momento ayer fue toma de contacto con la isla y el nuevo horario, unos 45 min en el mar, 1h40 min de bici tranquilo, y 30 min de carrera también muy tranquilo. Hoy ya toca despertar al cuerpo con una sesión por el circuito de 3h30 min con unos cambios de 15 min coplada a ritmo medio. A ver como responden las piernas... Y como prometí, aquí os dejo otra pequeña muestra de la renovada bici. ALOHA!

TODO LISTO

En fin, que ya ha llegado el momento de partir hacia Hawaii!! UF, no se como explicar lo que siento.. todo el año pensando y preparandome para "la gran cita", y ya está aquí.. Desde la primera gota de sudor que derramado, la primera pesa que he levantado, la primera prueba que he corrido, toda, toda competición pensada para llegar aquí en las mejores condiciones posibles.. Y me paro a pensar, y no ha sido ninguna tontería de año, vamos que aunque yo me lo tomaba como "venga, vamos a ver que pasa en este triatlón", creo que todos han sido de un gran nivel; Wildflower, Bonn, Donosti, Barcelona, Cpto de España, europeo, copa de España... pienso de primeras que cambio todas estas victorias por la de Hawaii, pero no, que me quiten lo bailao:)



De nuevo Ciro y yo hemos currado como nunca,he completado unas semanas durísimas y creo que estoy como nunca,y por eso estoy como nunca de nerviosa,como una moto! Creo que puedo estar muy arriba,pero Hawaii es imprevisible,y yo no quiero perder esta oportunidad,este tan buen momento de forma,y tal vez me estoy metiendo demasiasa presion..Nada,que tengo que creer en mi y salir a por todas..Ademas mi "makina",mi Wave,ha pasado por la "peluqueria" y ha quedado preciosa,increible!! Aquí os dejo un adelanto..poco a poco os la ire descubriendo,je,je

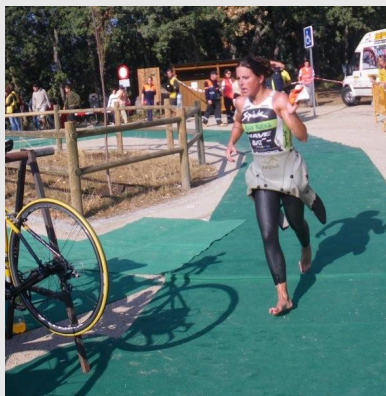


El primer triathlon de Lexi

¿Os acordais de la niña a la que chocaba la mano al llegar a meta en Hawaii el año pasado? Hemos seguido en contacto todo el año tanto Lexi,como sus padres,Karen y Murray. Hace unos meses me dieron la noticia de que a Murray le habia tocado "la loteria",un slot para Hawaii,por lo que esta semana volveré a encontrarme con ellos y a desayunar con Lexi en Lava-Java;). Y hace unos dias me mandaron un video del primer triatlón de Lexi! Si,ella es ya también una "finisher" :) **[sigue ...]**

Bonito video de Arinaga

Como ya os comentaba,tanto la copa de España como mi temporada,empezaron en Arinaga. Fue un buen comienzo en una isla,Gran Canaria,increible para entrenar. Allí grabaron unas imágenes preciosas de la carrera con declaraciones mías,de Eneko y del organizador Javier Chabarren. **[sigue ...]**



Victoria en Sanabria y campeona de la Copa de España

Como pasa el tiempo. Empezamos la temporada y la copa en Arinaga hacia finales de marzo,siguiente prueba puntuable fue el cpto de España de larga,y la última este domingo en Sanabria. Han sido 3 victorias lo que supone ganar la copa de España de larga distancia.

Venia de unas semanas muy duras de entreno,pero los tres dias previos a la carrera Ciro me dio un poco de tregua para no llegar reventada,menos mal. La natación transcurria en un bonito lago a cerca de 900m de altitud,por lo que empezamos con una temperatura fresquita pero sin pasar mucho frio ya que el agua estaba templada. Aquí ya cogí la cabeza con una ventaja de cerca de 3minutos a la hora de coger la bici. El circuito a pesar de picar hacia abajo,para nada era fácil,con continuos sube y bajas y cambios de ritmo. Pero las sensaciones fueron buenas y aumente considerablemente mi ventaja,lo que me permitió hacer una carrera a pie cómoda,aunque sin dormirme. Así conseguí una nueva victoria,aumentando mas si cabe mi moral para Hawaii.

Tras dos dias de regeneración,ahora me encuentro concentrada en mi semana más dura del año. No me queda tiempo,ni tampoco ganas de hacer algo más que entrenar,comer y dormir.

En fin,todo por un sueño!! **[sigue ...]**

Vuelta a la normalidad

¡Por fin me decido a quitarle las telarañas a la pagina! Esta vez no hay excusas,he andado perezosa,aunque tampoco me he estado tocando la barriga;) Ya ha pasado la semana post europeo,sin grandes celebraciones,simplemente saboreando lo conseguido y atendiendo a todos los medios de comunicación,que he de decir,me tuvieron gratamente ocupada. También pasó la Semana Grande de Bilbao,la Aste Nagusia,y aquí si que me di un pequeño homenaje.O más bien fueron los hermanos Thate en su restaurante Ein Prosit,los que me dieron el homenaje.Y de que manera!! No me habrán sacado la gabarra,ni habré tenido paseos triunfales,pero puedo decir que tengo un pintxo que lleva mi nombre.Pues si,Alfredo y Enrique Thate se pusieron manos a la obra,y el primer día de la Aste Nagusia organizaron una fiesta presentación del pintxo "Virginia Berasategi C.N.V". Lo de C.N.V es la nueva definición que Enrique hizo el día de mi cumpleaños de lo que es el triatlón:según él se trata de Correr,Nadar y Vencer,je,je. Aquí aproveché para celebrar y disfrutar con la familia y amigos,que es lo que cuenta. Y tras ésto de nuevo a la normalidad,quiero decir al tajo. Unas semanas muy duras de entreno que he hecho en Alemania,primero centrándome en la carrera a pie,luego en la natación,y esta última de carga de bici. Y port medio,cómo no,mi momento de evasión,esta vez en el concierto de Coldplay en Dusseldorf. En dos palabras;im-presionante!!

Y ahora en casita afrontando esta semana de recuperación para no llegar reventada a Sanabria este domingo,asimilar todo el trabajo,y así poder aguantar la última semana de máxima carga que me espera tras la competición.



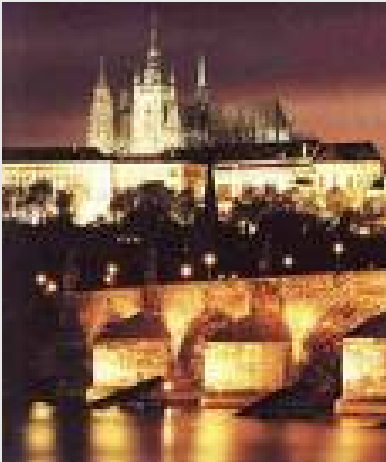
Los supporters

Aquí está parte del equipo de animadores,que me sorprendieron en boxes antes de empezar la carrera llevando una camiseta en la que ponía "Virginia Txapeldun". Gracias por vuestros gritos de ánimo;Ciro,gracias por tus recetas y venirse junto a Aintzane a apoyarme; y Björn ,graciaspor dejar tu apretada agenda y estar pendiente de mi toda la carrera.

Y CAMPEONA DE EUROPA TAMBIEN!!



,Bueno,lo que me ha costado sentarme a contaros cómo fue el europeo! Pero entre el viaje,los nervios por cómo resumir la gran experiencia que ha sido,y que los medios,tanto radio,prensa como televisión,me han tenido gratamente ocupada para hacer eco de la noticia,no me he puesto a hacerlo... Desde que llegué a Praga todo fueron buenas vibraciones;sí,la organización fue un poco "bastante" desastre(lo que dió bastantes quebraderos de cabeza a Javi García por intentar facilitarnos las cosas),pero que importaba,mis padres,mi hermana,Björn,Javi,Ciro y Aintzane habían ido hasta allí para animarme,estaba en un campeonato de Europa tras muchos años sin disputar un gran título,y yo tenía la sensación de que no iba a fallar. De esta manera,y con los nervios justos,me plantaba el sábado a las 9:30h lista para darlo todo. La natación,2 vueltas de ida y vuelta,con corriente en contra en un sentido y a favor en el otro. Enseguida se marcharon la checka y danesa,y yo me quedo en un grupito de cuatro tirando los dos últimos kilómetros. Iba cómoda,me sentía bien,así que me sorprendí un poco cuando al coger la bicicleta me cantaban las referencias de más de tres minutos y medio respecto a la primera. Tan sólo fueron unos segundos de sorpresa,ya que enseguida me centré de nuevo y me dije que no importaba,que las iba a coger,que estaba muy fuerte en bici. Y así fue;en la primera vuelta ya recorté dos minutos y al comienzo de la tercera me colocaba en cabeza. Pero mi preocupación ahora era soltar a Kristensen,que andaba muy cerca tras la tercera y cuarta vuelta,y dejar lo más lejos posible a Kolters y a la italiana Nietherfinger que sabía es una gran corredora. Tras la quinta vuelta ya se encuentra a 55",y al empezar a correr,Kristensen se baja a 1'50" , Kolters a 3'05" y Nietherfinger a unos 7minutos. Había ido de menos a más,y aunque era un circuito muy rápido de ida y vuelta en una autovía,los últimos cuatro km de la ida picaban para arriba,lo cual creo que me benefició. Y comienzo a correr con unas sensaciones increíbles y muy centrada,hasta el punto que Ciro llegó a pensar que me pasaba algo ya que no iba con mi típica sonrisa. Y es que no me fiaba,no sabía si esas sensaciones eran reales y me estaba jugando el título europeo. Hasta que ya me dicen que las diferencias han aumentando hasta 5min respecto a la segunda y 8min con la tercera. He comido y bebido a tope durante la bici y también en la carrera a pue,por lo que en ningún momento siento bajón,y en el km15 me comienzo a relajar,veo que algo muy raro tiene que pasar para que no gane,y entonces es cuando realmente disfruto. Y llega la recta final con toda mi familia esperando y no puedo parar de sonreír; lo he conseguido,soy campeona de Europa y se lo puedo dedicar a todos ellos. Como no también a Björn,a Ciro,Aintzane,Javi,y a todos vosotros que me habeis animado y creído en mí. De alguna manera es mi forma de daros las gracias a todos y a mis patrocinadores Spiuk,Wave,Ipar Kutxa,BAT,Multipower,Sailfish,Sram,Zipp,Oval,Jaureguizar,Rheinbach Bussiness Location y más que han trabajado para que cuente con el mejor material posible. En la ceremonia de premiación,como en el Tour,no acertaban con el himno,je,pero nada borró mi sonrisa. El domingo un poco de turismo por Praga y el lunes de vuelta a casa. Ahora unos días de recuperación(de la carrera y la diarrea que me he traído),y pronto la cuenta atrás para Hawaii!! **[sigue ...]**



Campeonato de Europa en Praga

Ya se acerca el segundo gran objetivo de la temporada tras el ironman de Hawaii. Han sido unas semanas bastante duras y moviditas;primero recuperarme de una infección de orina tras Vitoria,una picadura de avispa,pequeño resfriado del que creo que me he recuperado,y entre todo esto,los diez días de entrenamiento más duros de todo el año tanto por el volumen como por la calidad. Como no,también me he dado mi homenaje,esa alegría para el espíritu y mente que me ayuda a desconectar y a volver a la rutina con más fuerza:esta vez me fui al concierto que Bruce Springsteen dió en Bilbao(qué derroche de energía y vitalidad,me recordó a Angel Santamaria que a sus sesenta años sigue cumpliendo con la misma ilusión de la primera vez!!). En fin,que creo que Ciro se lo ha currado,yo he hecho bien los deberes,y el resultado de todo es que estoy a tope y con ganas de dar guerra en Praga!!

Ruedas ZIPP

No sé cómo se ha enterado la gente,pero sí,los rumores que corrían antes del campeonato de españa sobre que cambiaba de ruedas,eran ciertos. Tras la victoria de Wildflower y a traves de Jason de Sram,Zipp se puso en contacto conmigo para ofrecermne un patrocinio. Asi llegamos a un acuerdo una semana antes de Vitoria. No daba tiempo a mandarlas para esta carrera,pero si para el europeo. Visto el circuito de éste y la probabilidad de poco viento,es casi seguro que lleve lenticular y la 808 delante,pero por si acaso también viajaré con la 808 trasera y la 404 delantera. Bueno,ya me direis quién ha ganado las apuestas;)





Marco incomparable

Bonito escenario con el Puente de Bizkaia(colgante) de fondo,monumento histórico.

Travesía de la Benedicta

Ayer se celebró en Sestao la cuarta edición de esta travesía. Se trata de una iniciativa comenzada por la fundación Hacia Delante y respaldada por instituciones y el Consorcio de Aguas,para promocionar las actividades acuáticas en la ría de Bilbao.

Mi presencia era testimonial,no competitiva,para apoyar y demostrar que se puede nadar en nuestra ría. A pesar de los reparos que todavía tiene la gente,fuimos unos cuantos los que nos dimos el chapuzón. Esperemos que haya muchas ediciones más!



YEH,YEH,YEAH!

Practicando con mi futura banda de rock;)..aunque en esta ocasión el repertorio fue mas pop...

¡FIESTON!

Cómo disfruté de la fiesta de cumpleaños!...

Gracias a los hermanos Thate por la deliciosa comida que prepararon,el txistulari y el duo que tocaron y cantaron durante todo el evento...y sobretodo,gracias a mi familia,amigos,y en especial a Björn,por compartir este día conmigo y hacerlo aún más especial.¡A ver si repetimos pronto!



Felices 34!!!

Si,ya ha pasado otro año,y me han caído 34 añitos.Eso si,bien llevados;) Está siendo un buen año para mí,me siento muy feliz,asi que esta tarde he preparado una pequeña fiesta con música en directo y con la familia y amigos,ya que quiero compartir con todos ellos(y en espíritu con vosotros),este momento especial que estoy viviendo. De momento está siendo un buen día que espero acabe aún mejor.

Campeona de España de larga distancia!

Ya se que muchos me daban de favorita antes de la salida,pero como siempre pienso y digo,no hay nada ganado hasta cruzar la línea de meta. Como ya os comentaba,las sensaciones de los últimos días habían sido muy buenas,por lo que la idea tanto de Ciro como mía,era la de hacer una natación y bici fuerte para sacar la máxima ventaja posible y no tener que exprimirme en la carrera a pie,que para mí es lo que más machaca a todos los niveles. De esta manera,conseguir que la recuperación de cara al europeo fuese lo más rápida posible. Y las cosas salieron según lo planeado. La natación fue un mano a mano



entre la checka y yo,y desde el principio muy buenas sensaciones. Salgo primera del agua y ya no suelto esta posición en toda la carrera. La bicicleta transcurre por un recorrido precioso,mayoritariamente llano,pero engañoso por sus numerosos toboganes. Para mi este tipo de circuitos me parece más duro que los típicos de montaña,ya que apenas dejas un segundo de dar pedales casi siempre en la misma posición,acoplado,usando los mismos grupos musculares...Pero esto es lo que estoy entrenando ahora,y digamos que casi toda la temporada,de cara a Hawaii,asi que esta vez me encontré cómoda y fuerte y contenta de comprobar que aguento bien el ir acoplada y que el trabajo realizado se nota. Asi es que consigo abrir un gran hueco y empezar a correr con una renta suficiente como para,sin dormirme,no tener que exprimirme. Y asi completar las 3 vueltas de ese también precioso circuito de a pie con paso y final en el Buesa,lo que le dió un toque especial al triatlón. Allí en la meta me esperaban emocionados mi hermana,su novio,mi ama y mi aita,el cual pasó casi todo el día trabajando con la organización. Y por supuesto Ciro con Aitzane e Ibai. A todos ellos, y a los muchos que me habeis mandado vuestros ánimos y felicitaciones,me gustaría dedicar este segundo titulo nacional de larga distancia en mi carrera. Ahora unos días de descanso total para retomar los duros entrenos de cara al campeonato de Europa con la moral a tope!!...y por supuesto no quiero despedire sin felicitar al campeón,Mikel,y a todos los finisher. **[sigue ...]**



Desde casa

Hoy "el antes de"lo escribo desde mi casita,lo bueno de que el próximo tri sea a pocos kilómetros de Bilbao. Ya tengo todo listo con algunas novedades respecto a las competiciones anteriores;esta vez saldré con casco aero,iré repleta de las nuevas barritas "active" de Multipower (ya probadas en los entrenamientos y que me sientan de maravilla),y correré con las nuevas ADIZERO de adidas,con un velcro como sistema de cierre,cómodas y ligeras y con muy buena amortiguación. Y las piernas las de siempre,con ganas de dar guerra y,creo yo,"mu fuetes";). Este domingo será una buena prueba para el material y confirmar sensaciones esperemos... Mientras,estos últimos días me he estado motivando viendo el video en el que se ve mi ataque definitivo a Schumacher en la cuesta de Calella,cortesía del marido de Ana Casares. Se pronostica día muy caluroso,asi que a hidratarse bien para disfrutar de un largo día de triatlón. Suerte a todos!! **[sigue ...]**

Cambio de planes

Por fin saco un momento,o mejor,por fin saco fuerzas para sentarme a escribir. Las dos semanas después de Bonn tal vez hayan sido de las más duras que he tenido.La primera porque estaba todavía un poco tocada del "CALENTON" que me pillé en esta última carrera,pero sobretodo,ha sido dura porque he tenido que mentalizarme para los cambios,que bien meditados por Ciro,hacemos en la planificación. En principio competía en el europeo de larga distancia,70.3 Monaco,y no Monaco. Nos daba un poco de respeto el hecho de que en 4 semanas me meto dos distancias C, pero se trata de intentar conseguir un título en casa,bueno para mi y bueno para patrocinadores como SPIUK O IPAR-KUTXA O BAT..Así que una vez "reseteadas",venía una segunda semana de retomar duros entrenamientos de cara a esta prueba y por supuesto para el europeo donde vamos a por todas. Y ya,esta semana,sin ser tan dura pero sin bajar el pistón,he notado que recuperaba buenas sensaciones. Así que creo que Vitoria puede ser un buen test para ver cómo van las cosas... Pero no todo va a ser sufrir. Durante estas semanas he sacado tiempo para ir en directo a una televisión loca,entrevista en uno de los programas con más audiencia de Radio Euskadi y de formar parte de una mesa redonda junto a Amaia Piedra,Herri Tõrrontegi y Andoni Imaz,en unas conferencias sobre el deporte organizadas por el gobierno vasco. Pasé por un duro momento en el que me quedé off(cosa que no me ha pasado nunca antes),pero conseguí salir del paso,y con la increíble cena a la que nos invitaron ese día,todo olvidado. Se trataba de una "cena interactiva" preparada por el prestigioso cocinero Fernando Canales,y en la que tú podías formar parte preparando algunas de las delicias. Yo en concreto me animé con la "esferificación de tomate",je,je,de la que dejo constancia. Y en una de mis últimas salidas,un amigo,Mikel Garate,profesional de la edición de videos,me sacó entrenando uno casero desde un iphone,pero al que le ha dado su toque. A mi me gusta ya que se ven zonas por las que entreno,desde montaña verde,hasta la parte industrial de Bilbao.... En fin,que la proxima estación es Vitoria!! **[sigue ...]**





Me ha costado más que nunca esta temporada,pero ayer conseguí otra victoria,esta vez en la 19a edición del Triathlon de Bonn. Alrededor de 1600 triatletas montábamos a las 10h en el ferry,para a las 10:15h dar el salto al agua.

La natación estupenda,creo que he cogido la buena corriente y las sensaciones son muy buenas. Y pensaba que si me encontraba así nadando,en la bicicleta y corriendo iba a volar. Larga carrera hasta llegar a boxes,y comienza lo duro. Los días atrás ha llovido mucho,pero hoy el sol pega de lo lindo,el viento sopla fuerte y hay mucha humedad. Hasta la mitad de la bici todo va fluido,buena cadencia,fuerza y meto fácil 3min a mi más directa rival,Andrea Brede. Pero a partir de aquí comienza mi particular infierno. Noto que el cuerpo me pide beber y beber,y comer y comer,y las piernas empiezan a doler más de lo habitual. Sufro para mantener el ritmo,así hasta la segunda transición. Primeras zancadas y algo me dice que va a ser una carrera a pie muy dura. Son 3 vueltas y durante las dos primeras mantengo la distancia. Pero ya en la tercera veo que si no bajo el ritmo no llego,estoy mareada y siento que voy en reserva. Así llego justa a la meta con apenas un minuto de ventaja,pero en cualquier caso en primer lugar. Cruzo la meta y al poco tiempo me voy al suelo. Os puedo asegurar que ha sido la carrera en la que más he sufrido del año,pero como suelo decir,hay que morir matando ;)...

Mucha gente se acerca a ayudarme y a ponerme agua para recuperarme,y es justo después de tomarme un par de cervezas sin alcohol Erdinger,cuando,como cuentan en los periódicos locales,la sonrisa vuelve a mi cara. Después de este mal rato,las fotos y entrevistas oportunas,y las felicitaciones de la cantidad de gente que se acercó a la carrera. Os podeis imaginar el gran ambiente que hubo como es habitual en Alemania. De nuevo otra gran experiencia deportiva y personal en este país. **[sigue ...]**



Triathlon en Bonn

Ya se acabaron las minivacaciones con minitriatlón incluido,y de nuevo vuelta a la rutina. Ha costado un poco debido a algunos dolores al retomar el gimnasio,las series de fuerza en bici y las series en cuesta que hice un día de carrera. Pero nada como unos buenos masajes y unos días de recuperación para estar lista para la siguiente prueba. Sí,este domingo de nuevo al tajo.

Todos los años coincide el mismo fin de semana el triatlón de Zarautz con el de Bonn.Ya sabeis lo que es Zarautz para mi y muchas otras personas,pero como esta temporada no compito ni en Wiesbaden ni en Frankfurt,les debía una carrera a mis patrocinadores alemanes. El triatlón de Bonn es uno de los más importantes en Alemania y digamos que es la ciudad en la que tienen su sede tanto Wave como Rheinbach Business Location. Por tanto,aunque me da una pena que no os imagináis,este año toca Bonn. Llevo un par de días aquí,invitada por la organización,y ya he podido ver los circuitos. Me ha parecido una carrera muy espectacular. La natación transcurre en el río Rhein cortando la circulación de barcos para ese día. Son 4km que deben equivaler a la mitad ya que nadamos en un único sentido con una fuerte corriente a favor. Empezamos saltando de un barco y lo más importante es tener en cuenta esa corriente a la hora de dar el giro a la boya para salir a boxes,ya que si lo haces muy tarde,puedes perder mucho tiempo nadando contracorriente,tal y como le pasó en la edición anterior a Farhis Al Sultan. La bicicleta es un circuito de 60km bastante complicado,debido a los muchos giros que tiene,y a las varias subidas y bajadas,que por supuesto me encantan,je..Y la carrera son 15km junto al río,en el parque de Bonn. Creo que será una prueba bonita de ver,y si el tiempo acompaña habrá mucha gente animando.

Ya estoy otra vez con el gusanillo,lo que es buen señal,y tan sólo pido disfrutar para así seguro,hacer una buena carrera. Lo mismo os deseo a todos los que vais a Zarautz,que disfruteis y podais dar lo mejor de vosotros. Suerte!





Victoria en el Memorial Onditz

Nada, que me va a venir bien esto de ser descalificada para recibir vuestros emails, irme de pintxos y acumular energías para ganar otra prueba, je, je. Esta vez de distancia olímpica, con drafting y con rivales que ganan copas de Europa... Si, si, ayer me impuse con autoridad a la checa Radka Vodickova y a la rusa Inna Tyganok. Como ya os comenté, el día anterior y a pesar del parón, las sensaciones habían sido buenas. Y así, con muchas ganas de competir, me plantaba el domingo en la playa de La Concha. Durante la natación (que sería de unos 2000m) me costó coger el ritmo, y Vodickova comenzaba la bici con 2min de ventaja sobre mi y Tyganok. Pero llegaba mi terreno, una bici dura, y ya en la primera subida suelto a la rusa y cojo la rueda de un grupo de chicos de buen nivel. En él alcanzo el grupito de Vodickova y juntas llegamos al último puerto. Lo doy todo tanto subiendo como bajando para abrir hueco que puedo necesitar durante la carrera a pie. Y madre mía si abro hueco! Me bajo con unos 4min de ventaja!! Aunque no me relajo del todo porque nunca se sabe, corriendo saboreo un nuevo triunfo en la que creo que es la prueba más antigua del estado. Es el tercero aquí, el último en el 2002! Y como ya me teneis más vista que el tebeo en traje de faena, esta vez foto del después.

Extraña semana de descanso

Como ya os comenté, esta semana tocaba descanso absoluto, y así ha sido a nivel físico, porque a nivel cabeza... no quería hacerlo, pero no podía evitar que a veces mi coco recordase el domingo pasado... la verdad es que estos días lo que más me ha animado y alegrado, es recibir todos vuestros emails...

Y aunque os pueda parecer raro, mañana voy a correr el triatlón Memorial Onditz de San Sebastián, je, je... Pues sí, Xabier Oianeder me invita a la prueba, en la que no participo desde el 2005, corro en casa, cosa que no he hecho aún y se lo debo a SPIUK e IPAR KUTXA, y en fin, que corro porque me apetece disfrutar de un bonito triatlón (aunque sea con drafting ;-)) sin importarme el puesto...

Así que hoy he ido a mover las piernas en bici y a correr un poquito, y tan poco estoy tan mal, je, je... Creo que vuestras palabras y las birras y pintxos que me he permitido estos días por Bilbo, me han sentado de maravilla. Y además tengo mucha rabia y energía acumulada que espero canalizar de manera positiva mañana. En cualquier caso seguro que hago hambre para tomar otros pintxos, esta vez en Donosti, y disfrutar de un bonito día en esta ciudad.



Llegada agónica

Este es un video corto que me ha mandado Pau desde Barcelona. Con este momento me quiero quedar y con todos los emails que me seguís manadando. No os imagináis la ilusión que me hace y la fuerza que me da. **[sigue ...]**



GRACIAS POR LOS ANIMOS

La otra parte buena con la que me quedo, es el apoyo, los ánimos y el cariño que me disteis durante y después de la prueba. Eso me dio fuerzas para luchar hasta el final durante la carrera, y ahora para seguir adelante.

Un abrazo a todos y en especial a Ciro, y a ANGEL Y MARICARMEN.

UNA VERGUENZA

Bueno, seguro que ya os habeis enterado, me han descalificado. Pensaba ponerme a escribir sobre como me han tratado desde antes de la carrera, de la organización, pero es que no merece la pena y estoy muy disgustada como para recordar todo esto que me ocuparía párrafos y más párrafos.

Sólo deciros que creo que he vuelto a demostrar lo fuerte que estoy, que Ciro y yo hemos hecho un gran trabajo, que para nosotros he sido la vencedora y que ahora más que nunca, vamos a por todas en Hawaii. ¡Qué tiemblen!



Challenge Barcelona

Como se me pasa el tiempo, este domingo 24 ya toca la siguiente prueba! La semana después de Wildflower, fue dura, por el cansancio, los dolores de patas y espalda, el jet-lag que siempre me afecta más a la vuelta, y me costó recuperarme.... Pero esta semana pasada he pillado el ritmo otra vez con unos buenos entrenos de calidad tanto nadando, como en la bici y corriendo. El lunes y martes de toma de contacto, el miércoles calidad en bici (5x (2' 50rpm + 1' 60rpm + 1' 70rpm + 2' rpm + 4' recup.)), el jueves duras series de 100 nadando y a la tarde 10x1000, y el sábado salida larga en bici con unas series largas acoplada. Ahora semana de puesta a punto, buenos alimentos y buenas siestas, je.. El circuito de Barcelona creo que no es de los que más me van, pero también creo que estoy un poquito más fuerte que antes de Wildflower, y que por supuesto lo pelearé. El viernes marchamos en coche Ciro y yo. Y después semana de descanso total!!!! **[sigue ...]**

¡ujuu!!



Hola a todos!! Ya siento la tardanza,pero ayer mismo aterricé en casa,y entre el jet-lag y llamadas de amigos para contar las batallitas,hasta ahora no me he parado a recapacitar y escribir sobre la prueba. Os podeis imaginar el subidón que tengo!! Desde que llegué a San Francisco hasta el momento de marchar,ha sido toda una experiencia. Quiero empezar dando las gracias a Michael Khazalpour que me invitó a su casa en San Francisco y movilizó a todos sus amigos para que me ayudasen durante mi estancia allí,y a viajar hasta Wildflower,ya que había más de 3horas de coche. Así el viernes Greg Albach,que competía también en élite,me condujo hasta el lugar de la prueba. Qué pasada de sitio,un paraje verde y salvaje repleto por un fin de semana de miles de triatletas con sus tiendas de campaña,dispuestos a disfrutar del festival del triatlón que es Wildflower. La verdad es que estábamos en mitad de la nada,y si no es por Greg y la majísima pareja,Jeff y Joslyn,con los que compartía cabaña,hubiese estado de lo más perdida.

Así,con Jeff y Joslyn el sábado a eso de las seis de la mañana,marchábamos para boxes. A las 8h comenzaban los chicos élite,y cinco minutos más tarde llegaba mi turno. Si os soy sincera,claro que estaba nerviosa,pero más los días y horas previos,porque justo antes de salir me encontraba sorprendentemente tranquila y relajada y no me importaba quien corriese. Así comienzo a nadar y nada mas salir me quedo sola en cuarta posición,pero sabiendo que no están lejos,que estoy en carrera,lo que me da confianza para empezr con fuerza la bici. Ya al poco de salir de boxes paso a la 3ªchica y poco más tarde a la 2ª. Sólo queda Leanda. Me cuesta más llegar a ella,pero al final de la segunda cuesta dura del recorrido la tengo a la vista. Bajo enchufada y justo cuando empieza la parte del circuito llana y de toboganes,es cuando me pongo en cabeza. Llega la parte menos favorable para mi,y aunque no dejo la primera posición,Leanda me sigue de cerca. Hasta que llega la 3ª y última subida dura,y es allí donde me despego e intento sacar el máximo tiempo posible para empezar la carrera a pie. Salgo en solitariopero con sólo 40seg sobre Leanda ,y Erika Csomor no muy lejos. No me puedo relajar ya que las dos son grandes corredoras. Pero me encuentro fuerte y sobretodo muy motivada,voy primera en quizás una de las pruebas más importanates que haya hecho,y me repito que puedo ganar,y más viendo como es el recorrido,por tierra y lleno de subidas y bajadas durísimas(que se note mi invierno de crosses!)..Estoy disfrutando,con toda la gente animándome,y a pocos kilómetros de meta me cruzo con mis rivales y veo que la distancia es muy grande. Y sonrío,la carrera es mía. Y saboreo los últimos momentos hasta llegar a meta,donde Julie Moss grita mi nombre. Y otro mito viene a felicitarme,Scott Tinley. Uff,qué subidón!! Y así en una nube hasta aterrizar en Bilbao...Ahora es cuando empiezo a notar los dolores y el cansancio de la prueba y paliza de viaje. Por eso,unos días de descanso y a recuperarse para Barcelona! **[sigue ...]**

Se acerca Wildflower

Si,ya queda poco para una de las pruebas duras del año. Llegué a San Francisco el martes a la noche,y aquí estoy hasta el viernes,día en que junto con otro triathleta de la zona conduciré hasta Wildflower. Es la única manera de llegar hasta allí,segun me han contado está en medio de la nada,todo naturaleza,donde cerca de 5000 personas acampan para disfrutar del festival de triathlon que se vive durante todo el fin de semana.

De momento en San Francisco haciéndonos al cambio horario,entrenando lo justo y disfrutando de la ciudad. Lo cierto es que he tenido un buen guía..nada menos que Michael Macormack,ganador de un Ironman de Canada,y que vivió durante muchos años en Madrid donde coincidimos. Aunque yo ya le conocía anteriormente de cuando competia por Euskadi,su lugar favorito para competir,en especial Zarautz que ya ganó en una ocasión. Con él he visto Alcatraz,el Golden Gate,la bahía,y vuelta en bici por carreteras preciosas. Y yo por mi cuenta hoy que tenía día de recuperación,he visitado las calles mas típicas de la ciudad. Estoy disfrutando y teniendo buenas sensaciones,aunque todavía quedan restos del resfriado. Pero no pasa nada,el sábado lo daré todo e intentar confirmar que estoy fuerte!!





Y van Cien

Madre mia como pasa el tiempo,ya son 100 las ediciones de la revista FINISHER,y como en la primera ocasión,me han elegido portada,todo un honor. Y también en ambas ocasiones la foto es obra de Txemi Llano. Con ésta creo que son seis,y todas han sido en momentos especiales,puntos de inflexión,no sólo de mi carrera deportiva,sino también personal...Gracias por ello y por seguir apostando por el triatlón...Y perdona Dani por no haber escrito a tiempo para la revista....Lo cierto es que llevo dos semanas un poco complicadas,primero con un virus estomacal que me tuvo un par de días en la cama y no me dejó correr en Gernika,y ahora con un resfriado pero cumpliendo con una semana dura de entreno junto a Ciro para ponernos las pilas de cara al medio ironman de Wildflower este sábado que viene. Marzo mañana y creo que a pesar de los contratiempos,estoy bien y puedo hacer una buena carrera.

Franz Ferdinand

...breve pero intenso...



Foto de Familia

Semana movidita

Tras una semana tranquila"entre comillas",ya hemos empezado a darle caña de nuevo. Me he venido a casa de Ciro estos días de fiesta y hoy ha tocado unas series de potencia en la nueva TT-Wave,y unas series de 200 en el agua sufriendo para seguir el ritmo del jefe.

La semana pasada como os decía,fue tranquila en lo que entrenamientos se refiere,pero bastante movida en cuanto actos sociales. El 1 de abril la familia THATE,toda una institución en Bilbao,cambiaba, tras 77 años,la ubicación de su famosa charcutería alemana "La Moderna". Los hermanos Thate,como se les conoce en Bilbao,proviene de abuelo alemán y abuela tolosarra,que tras llegar a Bilbao en 1918 y trabajar en la hostelería,abrieron su tienda en 1932. Y con el trabajo y esfuerzo de todas las generaciones,se hicieron un hueco en el "botxo". Yo conocí a Enrique,uno de los hermanos,en el 2006,y enseguida conectamos. Él fue quien me pidió ser madrina de la nueva tienda junto a Marino Lejarreta,ya que identificaba nuestro esfuerzo con el de su familia para sacar la tienda adelante,lo que me hizo muchísima ilusión.

Fue un acto por todo lo alto,con comida y cerveza a tutiplen,gente de distintos ámbitos sociales,y por supuesto con mi familia y amigos. Muy divertido,la verdad...Al día siguiente,tocaba en Bilbao Franz Ferdinand,una banda que me encanta. En el último momento me consiguieron una invitación,así que allí me presenté yo solita. Una hora y media intensa y a casita. El viernes sesión de fotos para una revista que sólo se encuentra en comercios y cafeterías de Bilbao "Oh,LA,LA"...Y al día siguiente invitaciones para San Mames...

En fin,que el domingo me lo tomé de lo mas tranqui;pequeña carrera a pie,comida con la familia y tarde de sofá y peli.



Triatlón de Arinaga

Primera prueba del año y 1er triunfo,pero lo que es más importante para mí,la confirmación de que los entrenos van bien...Y eso que no empecé muy bien el día...Había cambio horario,y yo lo hice antes de acostarme poniendo la alarma en mi Blackberry,pero éste durante la noche hizo el cambio,cosas de las nuevas tecnologías,con lo que en lugar de a las 4.45h,me levanté a las 3.45h de la madrugada!,y no me di cuenta hasta después de desayunar y estar lista,vaya...Al menos puedo decir que tenía bien hecha la digestión cuando empecé a nadar.Este año el mar estaba mucho más tranquilo,y ya aquí cogí la cabeza de carrera.La bici también,nada que ver con el viento huracanado de la edición anterior,tan sólo un poco de lluvia;buens sensaciones y con mucha fuerza,al igual que durante la



carrera a pie...también hay que admitir que correr sabiendo que llevas una buena renta y que puedes conseguir el triunfo,relaja y hace que vayas más cómoda.Finalmente 4h37min y contenta con la carrera.Todo ha ido rodado y ha salido bien,y la gente y la organización parecen satisfechos. Ahora una semanita de recuperación y a preparar bien la siguiente.

Primer triatlón del año!

Sólo quedan 2 días para el Triatlón Doble Olímpico de Arinaga,y ya empiezo a notar las mariposas revolotear por mi estómago..Hoy tengo descanso,asi que me he ido a dar un pequeño paseo por el tranquilo Agüimes,no sin mi ordenador,para parar en una pequeña cafetería a relajarme y escribir unas líneas previas a la carrera.

Ha sido una semana con unos primeros días de entrenos duros,pero muy buenos junto a Ciro,donde hemos visto que estoy "más fuerte que el vinagre"(palabras textuales del coach). Además la organización de la carrera,tanto Javi Chabarren,como los estamentos que la apoyan,nos han tenido entre algodones,facilitándonos instalaciones,masaje...En pocas competiciones tratarán así a los triatletas. Ahora sólo queda que salga un buen día sin los problemas meteorológicos del año pasado,para que tanto corredores como organizadores podamos disfrutar de este bonito triatlón. Que haya suerte para todos.



MULTIPOWER

Ya estoy en Gran Canaria,concretamente escribo desde la casa rural que la organización del Doble olimpico de Arinaga nos ha puesto en Agüimes. Poco antes de venir he firmado con la marca Multipower para utilizar sus productos durante esta temporada.Ya llevaba unos meses probándolos durante y después de los entrenamientos,y la verdad es que me gustaron muchísimo las barritas como las bebidas isotónicas y recuperantes. Soy de las que cuando entrena no sólo toma hidratos,sino que intento meter siempre proteína,sobretudo después del entrenanamiento para una recuperación mas rápida. Y la casa Multipower cuenta con una amplia gama de estos productos. Además,este año,sus proteínas cuentan con PeptoPro que tienen una composición que proporciona a los deportistas de fondo un aporte óptimo de hidratos de carbono-proteínas,en una proporción de 3:1.Asi puedes comenzar la regeneración ya durante el entrenamiento.

A ver si le saco el máximo rendimiento en Arinaga!!

Doblete en el Cpto. de España de cross de clubes

El domingo fué un buen día para el Bilbao Atletismo Santutxu. Este año presentaba equipo tanto en el cross corto como en el largo. Nuestra jornada comenzó a las 12:30h con el corto,y la 1ªbuena noticia,Raquel Llamas(15),Iraia García(16),Maider Fernández,Aparedida,y Laura Fernández,conseguían el tercer puesto para el club. Las chicas del largo salíamos a las 13.10h y el gran resultado de nuestras compañeras nos dió ánimos para luchar también por el podium. El sol apretaba de lo lindo y era un circuito rápido y muy seco(de hecho,corredoras salieron sin clavos),cuando en general todas nosotras preferíamos un poco de barro. Pero también engañoso,con pequeños sube y baja y mucha curva que prometía una carrera dura. Creo que todas corrimos de manera muy inteligente,controlando el ritmo en las dos primeras vueltas,para ir recuperando puestos en las dos últimas. Así con el tercer puesto de la marroquí,el 6º de Dolores Pulido,el 10º de Irene Alfonso,el 17º mio,18º de Cristina Petite y el 21º de Leire Medina,conseguíamos el 2ºpuesto. Yo muy contenta con la carrera,no sólo por las sensaciones y el resultado,sino por la buena experiencia que viví el fin de semana y por haber podido formr parte de un equipo con la ilusión de conseguir un podium. Al final siempre compito por mi misma,y me gustó compartir la alegría con otras compañeras. ¡Enhorabuena a todas!. También me guataría felicitar a Eva Ledesma por el carrerón que hizo,de menos a más,consiguiendo un increíble 11ºpuesto. Y al resto de triatletas que participaron,que fuimos unos cuantos.



Ultimo cross del año

Este fin de semana,se celebra en Cáceres el Campeonato de España de clubes. Hará 9 años que no corro esta prueba,pero este año tenemos un buen equipo,me han pedido que corra el cross largo, y como no lo he estado haciendo mal, y el club se ha portado muy bien conmigo,haremos un último esfuerzo para ver si conseguimos ese ansiado podium para el Atletismo Santutxu.

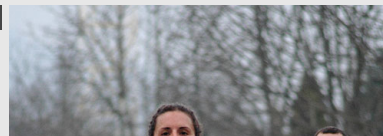


Parece que la cosa marcha...

Hace unos días que estuve con Ciro en la piscina para volver a grabarme en video y ver si había mejorado algo mi técnica con los ejercicios que he trabajado los últimos meses. Y parece que la cosa va bien. He cambiado la entrada de mi brazo derecho que antes iba encogido y pasado. Las mini-eses que hacía con las manos en el agarre han desaparecido,y tanto el rolido,como la salida y el recobro,son muy buenos. Pero todavía hay que mejorar el codo alto en el agarre;tengo que intentar cerrar un poco el ángulo del codo durante la tracción,ya que mi brazo va demasiado estirado. Pero en general,Ciro me vió bien,asi que a seguir trabajando.

Carrera del Parque Tecnológico de Zamudio y Adidas

Este fin de semana,Aisiatek celebró la 4ªedición de la carrera popular del Parque Tecnológico de Zamudio,que intentó impulsar esta zona con la promoción del deporte. Cada año la participación es mayor y de más calidad. En esta carrera hemos visto desde Martin Fiz a Fabian Roncero,entre otros. Este año la victoria fue a manos de Fuentes Pila,y en categoría femenina la internacional en 10.000



Elena Moreno me batió sin problemas. Fue una carrera bonita y dura en la que aproveché para probar mis nuevas ADIZERO,zapatilla cómoda y ligera, con la que competiré en mis proximos triatlones.



IPAR-KUTXA

Este año,de nuevo,cuento con el patrocinio de IPAR-KUTXA. Asi,tanto Mikel Elgezabal,como yo,volvemos a formar parte del equipo IPAR-KUTXA. Es de agradecer su confianza en nosotros y su apoyo no sólo al triatlón, si no a tantos otros eventos deportivos,como las carreras populares de Bilbao,la pelota mano,las travesias a nado...

Dar las gracias a Jokin Gorriti, Carlos Osés y Juan Mº Orbe por creer en el deporte.

SRAM Training camp

Ya he vuelto a casa después de 2 semanas bien aprovechadas en Mallorca. Los últimos 4 días los pasé en Alcudia invitada por uno de mis nuevos patrocinadores,SRAM. Del 15 al 21 de ste mes,SRAM invitó a periodistas de revistas especializadas de distintos paises,y a otras marcas com Focus,Merida,Polar o fizik,a entrenar unos días en bici con algunos de los deportistas a los que patrocinan. Mientras,tenían la oportunidad de probar los componentes de SRAM y todo el material que las distintas marcas ponían a su disposición. Entre los patrocinados estaban Lothar Leder,un par de ciclistas del Milram y el campeón del mundo de largas distancias (su record de permanencia sobre un sillín es de 44h!!!). Asi por las mañanas hacíamos salidas en bici,y por la tarde intercambiabamos impresiones sobre el material,o respondíamos a preguntas que los periodistas nos hacían. Dar las gracias a todo el equipo de SRAM por su apoyo y por estos días que tanto he disfrutado.



Challenge Mallorca

Aprovechando que el lunes tenia un dia tranqui para recuperarme del cross y la dura semana, me acerqué a la salida de la challenge de Mallorca que ese dia empezaba en Cala Mijor. Allí pude vivir desde dentro los nervios y preparativos previos a una carrera ciclista profesional;cada equipo en su sitio,con todo el material preparado por sus mecánicos,sus avituallamientos,sus masajistas...me acerco al autobús de Galicia Xacobeo para saludar a Ivan Raña,pero me dicen que se cayó el dia anterior!! Vaya... Y mientras esperaba con el equipo Kuota-Indeland a que diesen la salida,pude saludar a Erik Zabel,con el que he salido en bici alguna vez aqui en Mallorca,y sacarme una foto junto a él y Björn Glasner,ciclista de este último equipo que os he nombrado. Fue una experiencia bonita ya que luego pude seguir toda la carrera en el coche del equipo Kuota.

Cpto. de Euskadi de Cross

Ayer se celebró en Azpeitia el cpto.autonómico de cross y vaya sorpresa me llevé! Desde el principio de carrera en cabeza y seleccionando el grupo. El ritmo no me parece lo suficiente rápido,y al estar en un terreno que me era favorable,todo embarrado y sube y baja, me arriesgo y aumento el ritmo poco a poco hasta quedarme sola. He puesto tierra por medio y parece que el triunfo es mio,pero las piernas me empiezan a pesar (vengo de hacer una semana. dura de bici en Mallorca). Y ha 200m de meta me pasa una compañera del equipo Santutxu. Al final subcampeona de Euskadi,que no está nada mal.Contenta porque no lo esperaba,pero con un poco de rabia por haber estado tan cerca!! Y seguido de vuelta a Mallorca a seguir haciendo km de bici,que en Bilbo es imposible!!



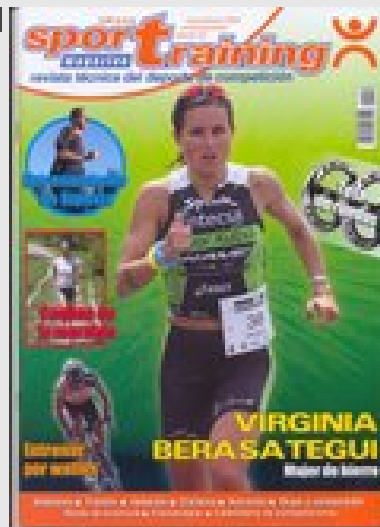


SAILFISH

A principios de año, me puse en contacto con Jan Sibbersen para recibir el premio del 70.3 de Monaco por ser la primera en salir del agua. Este se intereso por mi y me hizo una buena propuesta de patrocinio. Me pareció bien, y los dos próximos años formaré parte del equipo de Sailfish.

SPORTTRAINING

Este mes la revista Sporttraining me ha dedicado la portada. No sólo eso, además en su interior podeis encontrar seis páginas con una de las entrevistas más completa que quizás me hayan hecho nunca. Desde aqui daríes las gracias y desear que os guste.



Campeonato de Bizkaia de Cross

Al igual que el año pasado, esta temporada he vuelto a fichar por el club Atletismo Santutxu para correr los campeonatos de Bizkaia y Euskadi de cross. Ayer se celebró el de Bizkaia y allí estábamos las favoritas, todas del dicho equipo. Se da la salida y desde el principio dando la cara y reduciendo el grupo a cinco; Cristina Petite, Raquel Llamas, Leire Medina, Iraia García y la que escribe. A mitad de carrera todo sigue igual y la situación no me gusta ya que si llegamos todas al final, yo soy la más lenta y de cinco voy a ser la quinta, así que le echo un par y me pongo a tirar para ver que pasa. Y solo me sigue la que sabía que estaba en mejor forma, Leire. Solo quedan 500m y yo voy dándolo todo y sin dejar de luchar ya que por detrás vienen pisándome los talones, y cuando ya solo quedaban 70m para la meta, me tropiezo con un bordillo y caigo al suelo!! Me levanto pero apenas puedo llegar andando a la meta y ya en quinto lugar, no os imagináis qué rabia después de haber hecho todo el trabajo sucio!! Pero me quedo con que di guerra a las especialistas y la gente disfruto con una de las carreras más bonitas y disputadas de los últimos años.

Y a la tarde me fui a ver el emocionantísimo partido Athletic-Valencia en el palco de honor, invitada por el vicepresidente del club, Fermin.

Gala del Deporte de Bizkaia

Espero que hayais tenido una buena entrada de año. Yo lo acabé ganando la San Silvestre de Rekalde. Y ayer recibí el galardón de mejor deportista de Bizkaia en una ceremonia celebrada en El Palacio Euskalduna, que ayer cumplía 10 años, seguida de una increíble cena en el Hotel Ercilla. Me acompañaron mis padres, mi hermana Marta y mis amigos Kaitin y Oskar, y entre los premiados se encontraban Miguel Indurain, Samuel Sánchez, Javi Otxoa, Iñaki Lejarreta, Leire Iglesias y Efrén Vázquez.



Bye-Bye 2008!!

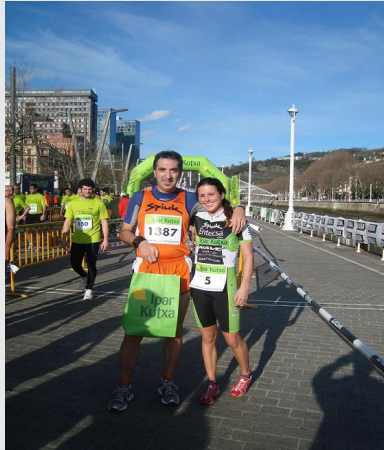
Se acaba el año y, como quizás muchos de vosotros, me he parado a hacer balance. La palabra que me viene para definirlo es, intenso... Ha estado lleno de pequeñas victorias, como el cpto. de Bizkaia de cross o la carrera de la Aste Nagusia de Bilbo, que me han hecho mucha ilusión. Vuelta a la victoria en Zarautz tras 4 años, la 5ª. Triunfo de nuevo en 70.3 de Wiesbaden... Pero lo más especial para mí, el 6º puesto en Hawaii y la tranquilidad de tener la plaza ya asegurada para el 2009.

También ha sido un año de evolución, en la carrera a pie y en la bici, y de cambios, entre ellos el de entrenador.

Han sido muchos los que me han ayudado a conseguir mi gran sueño en Hawaii. No voy a empezar con nombres porque seguro que me dejaría alguno, pero a todos, GRACIAS. También tengo que dar las gracias a todos los patrocinadores que me han apoyado este año: IPAR-KUTXA, SPIUK, WAVE, ENTECSA, 10metros.com, RHEINBACH BUSSINESS LOCATION, ASICS, AQUAMAN, MAXIM, SRM, COMPUTRAINER.

Pero sobre todo quiero daros las gracias a todos vosotros que leéis y escribís en mi página. Sois una de mis mayores motivaciones y los que dais valor a lo que hago. Desearos todo lo mejor del mundo, hoy, y todos los días del año que viene.

Imagino que la mayoría acabareis el año corriendo una San Silvestre, no? Entonces, a disfrutar corriendo o de la manera que hayais elegido hacerlo... FELIZ AÑO!



Y van VI...

Ayer fue un gran día para mi. Ya se que no era el 70.3 de Wiesbaden, ni Hawaii, pero conseguí mi 6ª victoria, record de la carrera, en Las Arenas-Bilbao. Como anunciaba, salió un día precioso, con 14º, sol y también con un poco de viento en contra. La salida era a las 10.30h, y mi alta nos acerco a mis amigos Kaitin y Oskar, y a mí a Las Arenas. Allí estan ya los cerca de 2000 corredores, unos calentando, otros estirando..Y puntualmente comienza la carrera. Salgo bien, junto a la portuguesa Aparecida Mendes, que tras ganar la Herri Krossa de Bilbao, se que va a ser la rival a batir. Nos presentamos mutuamente, y seguido nos volvemos a meter en carrera. Escucho su respiración y aprecio que no es fácil, así que hago un pequeño cambio. Aparecida me sigue pero su respiración es aún más forzada. Es el km 3, y aunque hasta ese momento no he hecho ninguna serie y no estoy segura de aguantar el ritmo hasta el final, me encuentro bien y vuelvo a hacer un cambio progresivo pero mantenido. Esta vez Aparecida no responde y poco a poco voy abriendo hueco. A falta de 3km me dicen que no se la ve, así que disfruto por el paseo de Uribitarte de los aplausos de toda la gente que se ha acercado a dar ánimos. Y así hasta pasar por el arco de meta de Ipar-Kutxa, principal patrocinador de la carrera, qué ilusión!!.. Allí está ETB y demás medios que se vuelcan conmigo y con el ganador absoluto de la carrera, Unai SAÉNZ de la Fuente. Y seguido marchó con mi amiga Kaitin a ver el basquet, ya que tenía invitaciones para ver el Iurbentia contra el Barca. Empezó bien, pero acabó perdiendo 59-66.

Las Arenas-Bilbao

Mañana se cumple una edición más de un clasico de las carreras populares en Bilbao. Y un año más allí estaré para correr entre cientos de personas, y hacer un rodaje fuerte pero ameno. La prensa me da como favorita, y es que a pesar de ser popular, tiene una gran repercusión mediática. Pero yo ya les he aclarado que voy a hacer kilómetros y a disfrutar, lo que no quita que si me veo bien y con posibilidades de ganar, lo intente...

Parece que el tiempo nos va a respetar, lo que invitará a la gente a correr y a animar por el precioso recorrido por el que discurre la carrera. Todo un lujo: salida del Puente de Bizkaia, el puente colgante, y pasando por el Palacio Euskalduna y museo Guggenheim, llegada frente el ayuntamiento de Bilbao.



Entrenos alternativos

Ayer era un día suave, con un rodaje a pie de 50min, y 2h30min de bici. Pero ahora es momento de tomarse alguna licencia, así que la sesión de bici la cambié por 1h20min en la carretera más una dura, pero divertida clase de spinning, impartida por Irene, y rodeada de gente maja en el Club Deportivo Bilbao. Siempre me ha gustado el spinning, y en invierno cuando no puedo salir a la calle por el tiempo, me encanta ir por la música y el "peloton" de gente sanota que se hace.

Hoy toca 1h30min de bici de montaña, gimnasio, y 2000m de técnica de natación. Y os preguntareis donde es posible ir a nadar un 25 de diciembre?!! Pues al Club Deportivo Bilbao, todo un lujo de club que no cierra ningún día del año, y aunque hoy y el 1 de Enero tiene un horario reducido, abre de 12h a 15h y de 17h a 23h, casi nada!! Así que no tengo excusa para no entrenar. Feliz día!!